

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ  
ПРОКРАСТИНАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

**Направление «37.04.01 – Психология»**

**Магистерская программа «Психологическое консультирование»**

**Выпускная квалификационная работа**

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Л.А. Максимова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

\_\_\_\_\_

Исполнитель:  
Логачева Анна Александровна,  
обучающийся 1701z группы

\_\_\_\_\_

Научный руководитель:  
Анна Михайловна Панькова,  
канд. психол. наук, доцент  
кафедры общей психологии и  
конфликтологии

\_\_\_\_\_

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦИИ.....	5
1.1. Подходы к изучению проблемы прокрастинации .....	5
1.2. Обзор современных психологических исследований прокрастинации ...	11
1.3.Обоснование гипотез эмпирического исследования.....	19
1.4. Выводы по первой главе.....	30
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ .....	34
2.1. Организация эмпирического исследования.....	34
2.2. Анализ и интерпретация результатов психологического исследования.....	39
2.2.1. Результаты исследования зависимости уровня прокрастинации от способности самоуправления по методике (тест ССУ) Н. М. Пейсахова.....	40
2.2.2. Результаты исследования зависимости уровня прокрастинации от ценностно-смысловых ориентаций по методике СЖО Д. А. Леонтьева.....	44
2.2.3. Результаты исследования зависимости уровня прокрастинации от иррациональных установок по методике диагностики иррациональных установок А. Эллиса.....	48
2.2.4. Результаты корреляционного анализа.....	50
2.2.5. Результаты регрессионного анализа.....	55
2.3. Выводы по второй главе.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	67

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Не откладывайте на потом то, что можно сделать уже прямо сейчас. Мы часто слышим эту фразу, но как в наш век постоянных изменений успевать жить наполнено и при этом не отставать от общего прогресса, постоянно обучаясь, работая, занимая свое время максимальным количеством «полезных» дел? Особенно остро эти вопросы стоят перед молодёжью, а в частности перед студентами. В этот период жизни необходимо определиться с профессией, со своим местом в мире, с планами на будущее, чтобы заложить для них крепкий фундамент.

Однако при такой насыщенности жизни многие сталкиваются с проявлением такого феномена как прокрастинация, откладывая действительно важные дела и решения. Это свойство присуще многим людям разных возрастов и категорий, но особенно масштабное распространение прокрастинация имеет среди учащихся вузов.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что прокрастинация как проблема личности значима для тех сообществ, которые характеризуются ориентацией на достижения. Именно в таких условиях находится большинство современных молодых людей. Они постоянно находятся в условиях выполнения обязательств, требующих соблюдения сроков, в частности учебные задачи. Вышесказанное формирует высокий интерес научного сообщества к изучению феномена прокрастинации. Об этом свидетельствует количество исследовательских работ, которые демонстрируют взаимодействие прокрастинации с различными психологическими феноменами.

**Проблема** заключается в негативных последствиях прокрастинации на профессиональную деятельность человека, на снижение личной продуктивности, трудоспособности, что проявляется в остром эмоциональном переживании личной неудачи и неудовлетворенности собственной работой, результатами в профессиональной среде.

В связи с этим данная работа посвящена исследованию психологических особенностей влияющих проявления прокрастинации личности.

**Объект исследования:** феномен прокрастинации

**Предмет исследования:** психологические особенности проявления прокрастинации обучающихся.

**Цель исследования:** выявить психологические особенности проявления прокрастинации личности

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа научной литературы раскрыть сущность понятия прокрастинация
2. Обобщить и систематизировать подходы к изучению феномена прокрастинации
3. Выявить причинно-следственные связи между феноменами прокрастинации и различными психологическими особенностями личности.

**Гипотезы исследования:**

1. Прокрастинация есть противоположность нормальной саморегуляции, чем выше уровень прокрастинации, тем ниже уровень общей способности самоуправления.
2. Прокрастинация проявляется у людей с низким ценностно-смысловым уровнем
3. Чем больше у человека иррациональных установок, тем выше проявлена в нем прокрастинация

**Теоретико-методологической основой исследования** являются положения

когнитивно-поведенческого подхода (А. Бандура, А. Бек, А. Эллис и др.), также комплексная система понимания, диагностики и развития отдельных психических способностей человека как субъекта самоуправления Н.М. Пейсахова, и разрабатываемые Д.А.Леонтьевым положения в рамках

экзистенциальной психологии, в частности: процесс становления личности через становление связной системы личностных смыслов.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных:

- Теоретические методы (анализ, сравнение, систематизация).
- Эмпирические методы (Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale) С. Н. Lay; Методика способность самоуправления (тест ССУ) Н. М. Пейсахова; Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьева; Методика диагностики иррациональных установок Альберта Эллиса)
- Методы математической статистики (сравнительный анализ с применением критерия U-Манна-Уитни; корреляционный анализ с применением критерия Спирмена; регрессионный анализ).

**Положения, выносимые на защиту:**

- Существуют отрицательные зависимости прокрастинации от общей способности самоуправления (и составляющих её свойств), а также от осмысленности жизни (и входящих в её основу феноменов).
- Прокрастинация не зависит от наличия иррациональных установок личности.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦИИ

## 1.1. Подходы к изучению проблемы прокрастинации

Существует множество определений термина и феномена прокрастинации. Давайте рассмотрим их.

Канадский психолог П. Стил говорит о прокрастинации как о добровольной задержке намеченного курса действий человеком, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки [10, с. 66]. П. Стил подчеркивает, что прокрастинация чаще всего рассматривается психологами как иррациональная задержка, потому что нет приемлемой причины для задержки.

Кроме того, человек может отложить начало и конец намеченного курса действий, несмотря на осознание того, что такое поведение не принесет ни финансовой, ни психологической выгоды.

Сходную точку зрения разделяет К. Лэй, который описывает прокрастинацию как добровольную иррациональную задержку намеченного курса действий, несмотря на тот факт, что он будет иметь негативные последствия для человека [6, с. 267].

В «Большом словаре психологии» Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко есть определение «прокрастинатора» как человека, «склонного к оттягиванию и откладыванию «на потом» выполнения различных, даже самых важных, актуальных дел и задач, а также принятия решений» [14, с. 673].

В России одним из известных исследователей, который занимается изучением прокрастинации - Яна Варваричева. «Прокрастинация позволяет человеку избежать прямой оценки его способностей... Эта позиция приводит к негативным последствиям в профессиональной сфере, однако способствует

поддержанию самооценки на необходимом уровне», — пишет Варваричева. [12, с. 3]

По сути, можно сказать, что ключевыми особенностями прокрастинации являются иррациональность в сочетании с осознанием поведения и пониманием возможных негативных последствий. Это явление может проявляться практически во всех сферах человеческой деятельности: профессиональной деятельности, учебной деятельности и т.д.

Первая классификация была предложена Н. Милграмом в соавторстве с Дж. Батори и Д. Моурером. Они определили 5 основных типов прокрастинации в зависимости от масштаба проявления [8, с. 488]:

1. Бытовая или ежедневная прокрастинация жизни или промедление в семье. Это откладывает задач, которые должны выполняться регулярно, то есть домашние обязанности, например, поход по магазинам, уборка и т.п.
2. Прокрастинация в принятии решений (даже незначительных).
3. Невротическое промедление, то есть откладывание жизненно важных решений.
4. Компульсивная прокрастинация, когда существует комбинация прокрастинации поведения в семье и промедления в принятии решения у одного человека.
5. Академическая прокрастинация, откладывающая занятия и подготовку к экзаменам.

Милграм и Тенне пересмотрели приведенную выше классификацию, оставив только 2 типа:

1. Прокрастинация в выполнении заданий.
2. Прокрастинация в принятии решений.

Таким образом, анализ научных источников показал, что исследование прокрастинации проводится по следующим направлениям:

- прокрастинация и тревожные отношения;
- прокрастинация и мотивация отношений;
- прокрастинация и преодоление стратегии взаимоотношений;

- академическое прокрастинационное исследование.

Особенно актуальна на сегодня день проблема распространения академической прокрастинации. Давайте рассмотрим данное направление более подробно.

Академическая прокрастинация является одной из наиболее распространенных и важных форм прокрастинации, распространенных в области образования и особенно распространенных среди школьников и студентов. Обычно это означает, что учащиеся откладывают выполнение заданий, что приводит к запоздалым зачислениям в сочетании с общим сокращением учебного времени и недостаточной подготовкой к экзаменам.

Результаты нескольких исследований выявили широкий спектр негативных последствий академической прокрастинации, включая личные, психологические и медицинские проблемы, приводящие к длительному отсутствию, низкой посещаемости в классе и прогулам, высоким уровням депрессии и низкой самореализации.

Что касается причин академической прокрастинации, результаты нескольких исследований, указывают на две основные причины: страх неудачи и неприязнь к задаче или отвращение к ней, причем первая приводит к высокому уровню тревоги и низкому уровню доверия, тогда как второй отражает отрицательную самооценку. [2, с. 31]

Академическое промедление может быть связано с широким спектром способствующих факторов, включая окружающую среду, семейные и индивидуальные личные факторы.

Кроме того, надо учесть, основные объяснения относительно прокрастинации в соответствии с основной теорией психологии, а именно: психодинамическая, бихевиоральная, когнитивная, а также гуманистическая.

В традиции классической психоаналитической теории Блатт и Куинлан в 1967 году заявили, что люди, склонные к откладыванию решения задач обычно ориентированы на настоящее и испытывают трудности в прогнозировании будущего. В рамках данной теории детско-родительские



отношения (высокие либо наоборот заниженные ожидания родителей по отношению к успешности ребенка) вызывают иррациональные последствия для индивидуума в будущем. Исходя из этого понимания, прокрастинационное поведение понимается как представление детских травм или проблем в процессе воспитания детей.

Теоретики психодинамики рассматривают прокрастинацию как механизм психологической защиты. Люди избегают выполнения дел, которые несут угрозу для Эго.

Миссилдин в 1963 году использовал термин «синдром хронической прокрастинации», чтобы описать завершение работы над задачей с мечтанием и медленным действием (цитируется в Ферарри – [4, с.2]). Предполагаемая медлительность индивидуумов коренится в нереалистичных постановках целей родителями, а также в предоставлении условного внимания и привязанности. Разрешительное или авторитетное родительское воспитание усилит тенденцию промедления у детей. Разрешительное воспитание детей приведет к тому, что дети младшего возраста не будут успокоены и чувствуют себя так тревожно и так трудно в выполнении графиков, которые были predeterminedены им. Авторитетное воспитание детей породит детей младшего возраста, которые легко расстраиваются и пытаются противостоять правилам для достижения свободы.

В бихевиористской парадигме теоретики объясняют, что поведение обычно происходит автоматически через усиление или отсутствие наказания.

Другой подход, предложенный теоретиками бихевиоризма, нацелен на поведение, позволяющее избежать неприятных стимулов [9, с. 506]. Условие «побега» возникает, когда люди начинают выполнять задачу, а затем останавливаются. Обусловление избегания возникает, когда люди предпринимают чрезвычайные усилия, чтобы избежать задач. Это приводит к тому, что человек задерживает усилия, начиная работу над задачей.

Теория Эйнсли утверждает, что индивидуумы будут вынуждены избегать задач при получении подкрепления с различными частотами.

Эйнсли заявил, что люди склонны выбирать краткосрочное подкрепление или вознаграждение, а не долгосрочные цели, где краткосрочное подкрепление вызывает удовольствие, которое можно почувствовать немедленно. При таком понимании прокрастинаторы – это те, кто привык выбирать краткосрочные вознаграждения. Эти привычки будут препятствовать достижению долгосрочных целей, потому что они оказались в ловушке замкнутого круга в поисках немедленного удовольствия, что, в свою очередь, увеличивает беспокойство по поводу поставленной задачи. Этот случай, в конце концов, облегчает уклонение от задачи и приводит к отрицательной обратной связи, которая продолжает повторяться для других задач в будущем. [12, с.25]

Если рассмотрим когнитивный подход, то хотя теория познания относительно нова, она гораздо более популярна для объяснения поведенческих и психологических концепций, включая прокрастинацию.

Есть три вещи, которые были предложены в качестве причин прокрастинации - иррациональные убеждения, уязвимая самооценка и неспособность принимать решения. Хотя эти три вещи были разделены, все три понятия также, как полагают, взаимосвязаны друг с другом.

Эллис и Кнаус в 1977 году назвали прокрастинацию эмоциональным расстройством, корнящимся в иррациональном мышлении. Одно из иррациональных убеждений, которым придерживаются прокрастинаторы - «Я должен сделать что-то хорошее, что следует ценить». [16]

Эта вера будет иметь негативные последствия, когда люди не могут сделать что-то оптимально. Это убеждение часто побуждает людей откладывать начало работы из-за боязни неправомерных действий. Эта вера считается иррациональной, потому что высокие стандарты, уже определенные ранее, часто не соблюдаются. Эти иррациональные убеждения также могут вызвать задержку в запуске, выполнении других задач.

Хотя эта концепция похожа на концепцию защиты эго, она отличается от концепции психоаналитической теории тем, что не фокусирует внимание на чувствах тревоги как на индикаторе беспокойства в эго.

Вторая предложенная причина – это уязвимая самооценка. Бурка и Юн в 1983 году подчеркивают важность прокрастинации как стратегии защиты уязвимой самооценки. Они основали свою теорию, скомпилированную в кратком утверждении, что действия по задержке задач служат ценным буфером чувств уязвимых прокрастинаторов. При задержке оценка индивидуальных способностей также будет отложена. [11, с. 54]

В связи с ролью неспособности принимать решения в качестве причины прокрастинации, Дженис и Манн в 1977 году предложили теорию конфликта при принятии решений. Они считали прокрастинацию беспорядком в трудных решениях. Промедление рассматривается как принятие решений в атмосфере, полной конфликтов, отмеченных пессимизмом по поводу успеха в получении удовлетворительных решений. Ротблум и Манн в 1988 году связывают прокрастинацию с конфликтом и неспособностью принимать решения. Два примера конфликта, с которым часто сталкиваются студенты, занимающиеся академической прокрастинацией – это конфликт при выборе курсов и написании тем. [9, с. 503]

Гуманистический подход в психологии четко направлен на практические задачи. Его центральными понятиями являются личностный рост (становление) и человеческие возможности. Она утверждает, что люди могут меняться, работая над собой. Прокрастинация является же противоположностью эффективности.

Реальная самость - это понятие является ключевым в гуманистической психологии. Оно свойственно концептуальным построениям Роджерса (1961), Маслоу (1968), Юнга (1967) и многих других. Реальная самость подразумевает, что мы можем углубляться дальше поверхности своих ролей и их маскировки для содержания и подчеркивания самости (Шоу, 1974). С этой точки зрения прокрастинация может рассматриваться как сокрытие

«реальной самости», сопровождающиеся негативными эмоциональными переживаниями, ощущением внутреннего дискомфорта.

## **1.2. Обзор современных психологических исследований проблемы прокрастинации**

Рассмотрев феномен прокрастинации в исторической перспективе с точки зрения различных подходов, мы решили обратиться к последним исследованиям, проводившимся с 2015 года по настоящее время. Это позволит определить актуальное состояние проблемы на сегодняшний день, а также выявить с какими личностными особенностями проявления прокрастинации уже выявляли взаимодействие научные исследователи.

### 2015 год

1. Валентина Владимировна Барабанщикова, Галина Игоревна Марусанова. *Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности.* В статье рассматривается актуальное состояние проблемы прокрастинации в профессиональной деятельности.

2. Ларских Марина Владимировна, Матюхина Наталья Геннадиевна. *Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов.*

Цель исследования: изучение зависимости между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов. Методы исследования: опросник перфекционизма Гаранян-Холмогоровой, шкала прокрастинации С.Н. Lau.

3. Пушкина А.В. *Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации.* В проведенных ранее исследованиях отмечаются противоречивые данные о связи перфекционизма и прокрастинации: получена как прямая так и обратная зависимость данных феноменов.

4. Зарипова Т.В., Данилова Н.А. *Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента.* В результате исследования выявлено, что к академической прокрастинации менее склонны

студенты, в структуре учебной мотивации которых преобладают внутренние (учебно-познавательные, профессиональные) и позитивные (достижения успеха) мотивы.

5. Киселева М.А. *Взаимосвязь степени выраженности прокрастинации и самоопределения молодежи.* В статье анализируются феномен «прокрастинация» и феномен «самоопределение» в контексте жизненных выборов молодежи. Дана подробная характеристика связи уровней прокрастинации и жизненного, социального, личностного и профессионального самоопределения личности.

6. В.В. Барабанщикова, М.В. Останина, О.А. Климова. *Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта.* В статье представлены результаты исследования спортсменов индивидуальных (бокс, тайский бокс, самбо, дзюдо, карате, кикбоксинг, вольная борьба, тэквондо) и командных (хоккей, футбол, волейбол) видов спорта. Цель: обнаружить в выборке уровень прокрастинации и изучить ее взаимосвязи с такими их личностными особенностями как экстраверсия, нейротизм, контроль за действиями, мотивация к успеху, личностная тревожность, временная перспектива и стили принятия решения (копинги), а также с показателями ситуативной тревожности.

7. Шустова Наталья Евгеньевна. *Смыслжизненные ориентации молодых людей с разной степенью выраженности прокрастинации.* В работе представлены результаты эмпирического исследования смыслжизненных ориентаций молодежи в контексте проблемы прокрастинации. Раскрыта роль смыслжизненных ориентаций в построении личностью стратегий достижения цели, показана взаимосвязь склонности откладывать дела «на потом» и размытости представлений о смысле жизни.

8. Карина О.В. *Гендерные характеристики самоопределения и уровня прокрастинации в юношеском возрасте.* В статье рассматривается проблема прокрастинации, самоопределения и жизнестойкость молодых людей. На основе экспериментальных данных анализируется гендерный

аспект проявления уровня прокрастинации, особенность жизненного и личностного самоопределения и структурные компоненты жизнестойкости.

2016 год

9. Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. *Феномен прокрастинации: современные исследования*. Сопоставляются классификации прокрастинации Н. Милграма, Дж.Р. Феррари, Дж.Н. Чой и А.Х.К. Чу.

10. Сибирцева Елизавета Игоревна. *Личностные ресурсы людей с различным уровнем прокрастинации*. В статье рассматривается вопрос об особенностях личностных ресурсов людей с различным уровнем прокрастинации. Приведены результаты исследования, позволяющего говорить о том, что у людей с низким уровнем прокрастинации выше осмысленность жизни, простроенность будущего, эмоциональная удовлетворенность.

11. Чевренди А.А. *Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе*. В статье произведен обзор существующих исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе. Рассматривается понятие, природа и компоненты прокрастинации с позиции как зарубежных, так и отечественных психологов.

12. Исхаков Эдуард Робертович. *Особенности целеполагания, самомотивации и прокрастинации у сотрудников ОВД*. Установлено, что понятия «цель» и «самотивация» для опрошенных сотрудников подразделений следствия и дознания довольно размыты и неясны. Показаны применяемые приемы самомотивации для достижения различного рода целей.

13. Скляр Наталья Александровна, Коломенская Виктория Викторовна, Таран Ирина Ивановна, Кузьмина Яна Леонидовна. *Взаимосвязь прокрастинации и учебной мотивации в юношеском возрасте*. В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей взаимосвязи прокрастинации и учебной мотивации школьников юношеского

возраста, которые могут быть использованы для определения путей и способов коррекции учебной активности учащихся.

14. Чернышева Наталья Александровна. *Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения*. В статье приводится анализ различных определений феномена прокрастинации, отличительных особенностей откладывания дел (осознанность, иррациональность, негативные последствия и негативные переживания, связанные с прокрастинацией), обзор классификаций видов прокрастинации.

15. Чеврениди Анастасия Андреевна. *Прокрастинация в структуре временных отношений личности*. Рассматриваются вопросы изучения психологии времени с помощью актуальных в последнее время подходов и данных об исследовании относительно мало освещенной в научных публикациях проблемы феномена прокрастинации и его психологических основ.

16. Неяскина Юлия Юрьевна, Сибирцева Елизавета Игоревна. *Личностные и профессиональные ресурсы лиц с различным уровнем прокрастинации*. Целью работы было изучение специфики личностных и профессиональных ресурсов лиц с различным уровнем прокрастинации. В результате исследования выявлено, что у людей с низким уровнем прокрастинации выше осмысленность жизни, простроенность будущего, эмоциональная удовлетворённость прошедшим периодом.

#### 2017 год

17. Веденеева Екатерина Владимировна, Забелина Екатерина Вячеславовна, Трушина Ирина Александровна, Честюнина Юлия Владимировна. *Особенности психологического времени личности студентов, склонных к прокрастинации*. На основе диагностики психологического времени личности по совокупности четырех компонентов индивидуального отношения к времени: ценностно-мотивационного (смысложизненные ориентации, временная ориентация личности, субъективная значимость времени как невосполнимого ресурса),

когнитивного (содержание временной перспективы личности, временные аспекты идентичности); аффективно-оценочного (валентность отношения личности ко времени и его составляющим) и конативного (предпочитаемые личностью способы организации своего времени) сделан вывод об особенностях психологического времени личности лиц склонных к прокрастинации.

18. Солынин Никита Эдуардович, Лингурарь Алена Виленовна. *Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации.* Проведено эмпирическое исследование особенностей защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации

19. Лученкова М.А. *Прокрастинация как паллиативная мера в процессе реализации желаемых целей.* Представлен краткий психологический анализ прокрастинации как паллиативной меры, используемой в процессе жизненного выбора.

20. Микляева Анастасия Владимировна, Реброва Дарья Сергеевна, Савинская Александра Сергеевна. *Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования.* Представлены результаты исследования академической прокрастинации в студенческой среде. Показано, что распространенность академической прокрастинации достигает 80 %, при этом наиболее ярко академическая прокрастинация проявляется при выполнении письменных учебных заданий. Выявлены основные факторы возникновения и развития академической прокрастинации: неуверенность в собственных силах в отношении актуальных учебных заданий, а также отсутствие навыков эффективного планирования учебной деятельности.

21. Забродина Любовь Александровна, Мухина Юлдуз Робертовна. *Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов.* Исследование не выявило взаимосвязи между прокрастинацией и возрастом студентов, ургентной зависимостью,



мотивацией успеха и боязнью неудач, а также характеристиками темперамента, но была обнаружена взаимосвязь между прокрастинацией и такими другими индивидуально-личностными характеристиками студентов, как интернальность в области достижений, моральная нормативность, тревожность, самодисциплина, напряженность.

22. Пилишвили Тс., Медведева И.А., Лазукова А.Г. *Академическая прокрастинация у студентов медицинского института РУДН*. В результате корреляционного анализа выявлена связь между особенностями прокрастинации, субъективного благополучия, мотивации и стратегиями совладающего поведения при принятии решений студентов медицинского института РУДН.

23. Карина О.В. *Прокрастинации в контексте социальных ожиданий современной молодежи*. В статье рассматривается проблема самоэффективности и жизнестойкости в контексте проявления прокрастинации молодыми людьми. Характеризуются экспериментальные данные личностных ожиданий молодежи и проявления компонентов жизнестойкости.

24. Кожевникова Оксана Вячеславовна, Шкляева Елизавета Павловна. *Психологические предикторы склонности субъекта к академической прокрастинации*. Выдвинута гипотеза о том, что склонность к академической прокрастинации детерминруется индивидуально-психологическими особенностями субъекта, или лица, не обладающего выраженными навыками самоконтроля, стратегического и тактического планирования времени, испытывающего затруднения при организации и структурировании собственной деятельности, то есть склонного к академической прокрастинации

25. Тронь Татьяна Михайловна. *Взаимосвязь личностных черт "активных прокрастинаторов" и эффективности обучения*. По некоторым данным, такое ее проявление, как «активная прокрастинация» наоборот способствует концентрации ресурсов организма и положительно влияет на результаты

обучения. В предлагаемом исследовании был проведен корреляционный анализ «активной прокрастинации» с личностными чертами, мотивацией, успеваемостью, эмоциональными состояниями и формированием профессионально важных качеств у студентов-психологов.

#### 2018 год

26. Хусаинова Резеда Мунировна . *Проявление феномена прокрастинации у учителей в зависимости от качества жизни.* Внимания заслуживает вывод о том, что показатели «прокрастинация», «избегание» и «сверхбдительность» являются системообразующими и влияют на качество жизни педагогов. Феномен прокрастинации прямо взаимосвязан с непродуктивными копинг-стратегиями и обратно взаимосвязан с теми сферами жизни учителя, которые обеспечивают его эффективную профессиональную деятельность.

27. Валиуллина Евгения Викторовна. *Локус воспринимаемого контроля и уровень прокрастинации.* Выявлена отрицательная корреляционная зависимость уровня интернальности с прокрастинацией, это свидетельствует о том, что экстерналы в большей степени, чем интерналы, склонны откладывать выполнение своих дел «на потом».

28. Солынин Никита Эдуардович, Лингурарь Алёна Виленовна. *Индивидуально-психологические особенности студентов педагогического вуза с разным уровнем прокрастинации.* Установлено, что у студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации существуют различия в уровнях следующих психологических особенностей: бегство-избегание, планирование решения проблемы, мотивация к успеху.

29. Петрова Елена Владимировна. *Феномен прокрастинации в учебном процессе.* В статье анализируются общие глубинные причины его возникновения и проявления, подчеркивается связь феномена с психологическим здоровьем индивидуума, самоуверенностью, самоуважением, стрессами, тревогами и страхами.

#### 2019 год

30. О. В. Чурсинова. *Эффективные способы преодоления прокрастинации педагога*. В данной статье представлен краткий обзор исследований феномена прокрастинации, подходов к классификации прокрастинации. В статье также анализируются причины возникновения прокрастинации, ее структурная организация, представлен алгоритм ее преодоления.

31. Малышев Иван Викторович. *Проявление прокрастинации личности у учащихся старших классов*. В ходе исследования у значительной части учащихся обнаружена высокая степень прокрастинации (более 41% испытуемых). Это отражено в нескольких показателях, характеризующих явление прокрастинации: мотивационной недостаточности, прокрастиционного перфекционизма и прокрастиционной тревожности.

32. Наталья Евгеньевна Жданова. *Индивидуально-психологические особенности личности как детерминанты формирования прокрастинации*. Обнаруженные закономерности подтвердили предположение о том, что индивидуальные психологические особенности личности (мотивация, волевой самоконтроль, психологические защиты) могут служить предпосылками возникновения прокрастинации.

На основе изученных статей мы составили ментальную карту, обобщающую исследования взаимосвязей прокрастинации с различными личностными особенностями. Обратимся к рисунку 1 для анализа результатов.



**Рис. 1.** Карта исследований взаимодействия прокрастинации с различными феноменами с 2015 по 2019 год

И так, мы видим, что наиболее часто изучаются взаимосвязи прокрастинации с уровнем мотивации. Считаем эту взаимосвязь достаточно изученной, также как и взаимосвязь с уровнем тревожности личности – это наиболее часто встречающиеся связки.

Анализируя статьи, мы решили обобщить некоторые феномены по категориям. Например, планирование, целеполагание, самоконтроль – эти феномены относятся к уровню самоуправления личности. Данный уровень мы решили взять для эмпирического исследования для более глубокого изучения.

Также на основе контент анализа статей мы выделили значимость смысложизненных ориентаций человека. Данный феномен относится к

ценностно-смысловой сфере жизни личности, которую мы решили изучать на основе личностных особенностей, влияющих на осмысленность жизни. То есть мы будем более подробно рассматривать взаимосвязь прокрастинации с ценностно-смысловым уровнем.

Также мы заметили, что некоторые исследования изучают взаимосвязь прокрастинации с глубинным уровнем личности с точки зрения психоанализа (глубинные причины, психологические защиты). Мы рассмотрели данную взаимосвязь, но решили подойти к ней с точки зрения когнитивного подхода, изучив иррациональные установки человека и их влияние на уровень прокрастинации.

Таким образом, для исследования мы остановились на трех психологических уровнях (самоуправленческий, ценностно-смысловой, когнитивный), рассмотрев связанные с ними свойства личности. В дальнейшем наша задача установить взаимосвязь между ними и уровнем прокрастинации личности.

### **1.3. Обоснование гипотез эмпирического исследования**

На основе вышеизложенных материалов, мы можем предположить о высоком интересе к проблеме прокрастинации, что также доказывает актуальность исследования феномена прокрастинации, причин его появления, последствий и личностных характеристик влияющих на него.

Рассмотрев данные статьи мы выявили различные категории личностных особенностей, которые сравнивают с уровнем прокрастинации. На наш взгляд наиболее перспективными для изучения являются следующие уровни: самоуправления, ценностно-смысловой, когнитивный. Рассмотрим более подробно психологические особенности, присущие каждому из этих уровней.

### Уровень самоуправления и саморегуляции в психологической науке

В целом ряде исследований показано, что влияние отдельных элементов структуры самоуправления на поведение и результаты деятельности значительно. Большое внимание изучению структуры и компонентов действия регуляторной системы на уровне организма и поведения человека уделяли П.К. Анохин [9], О.А. Конопкин [13-14] и Н.М. Пейсахов [15-17]. В этих работах были выделены элементы структуры самоуправления и показано, что взаимосвязи между ними имеют очень сложный характер.

Согласно мнению Пейсахова, способность к самоуправлению включает в себя следующие компоненты: [15, с. 31]

- анализ противоречий;
- прогнозирование;
- целеполагание;
- планирование;
- критерий оценки качества;
- принятие решения;
- самоконтроль;
- коррекция.

Анализ противоречий – психический процесс, направленный на обнаружение противоречий во внешних условиях и создание субъективной модели сложившейся ситуации.

Прогнозирование – умственная деятельность, направленная на формирование моделей возможного будущего, то есть построение предположений по поводу того, что получится при тех или иных действиях субъекта.

Целеполагание – также умственная деятельность субъекта, ориентированная на формирование моделей необходимого, желаемого будущего.

Планирование – результатом умственной деятельности в этом звене становится план как последовательность шагов к достижению каждой из поставленных целей и учет необходимых ресурсов на пути достижения поставленной цели (материальных, временных, физических и пр.).

Критерии оценки – на этом этапе субъект должен решить, какие явления объективной реальности могут стать признаками того, что движение направлено к сформированной цели, а не в сторону от нее.

Принятие решения – этап перехода от внутреннего плана деятельности к внешнему.

Самоконтроль – процесс получения информации об объективных изменениях во внешних условиях (среде) с целью сопоставления со сформированными критериями успешности.

Коррекция – этап, обуславливающий изменения внешней активности субъекта и самих звеньев системы самоуправления в тех случаях, когда реальные результаты не совпадают с ожидаемыми.

Кроме того, сосредоточение внимания на чрезмерном самоуправлении несет в себе риск для человека. Человек может стать слишком точным, разумным и действовать в его / ее пользу, игнорируя любые социальные интересы.

С одной стороны, к личности неизбежно предъявляются более высокие требования, но с другой стороны, у него / нее есть естественная свобода, пути и стратегии жизни, которые они выбирают, в том числе возможность играть более полную роль, жить творчески, раскрывать оригинальность и уникальность внутреннего я. [23]

Таким образом, мы можем сделать предположение, о том, что прокрастинация есть противоположность нормальной саморегуляции. То есть чем выше уровень прокрастинации, тем ниже уровень общей способности самоуправления. Мы прогнозируем их обратную зависимость.

### Понятие ценностно-смысловой сферы личности в психологической науке

Ценностно-смысловую сферу личности образуют две главные составляющие - система ценностных ориентаций и система личностных смыслов. Личностные смыслы отражают субъективную значимость всех предметов, вещей и явлений для человека, а система ценностных ориентаций отвечает за направленность личностной активности. [24]

Система ценностей и чувств личности выступает как психологическая характеристика зрелой личности и может быть охарактеризована как одно из основных личностных образований, благодаря которому человек выражает всестороннее отношение к окружающей действительности и определяет мотивацию своего поведения.

Являясь элементом структуры личности, совокупность ценностей определяет субъективную позицию человека путем выбора той или иной деятельности, влияет на направление его поведения.

Система ценностей представляет собой ядро личности, определяющее жизнедеятельность человека в целом. Система ценностей влияет на выбор, дать возможность соответствовать нормам и стандартам в ситуации выбора. Система ценностей – это устойчивые доминанты сознания и поведения, которые определяются ценностями личности. На основе сформированной системы ценностей осуществляется отбор сферы профессиональной деятельности. [25]

Для разработки собственной жизненной стратегии необходимо проанализировать жизненные ценности и установить конкретные цели, определяющие жизненный путь человека.

По мнению А. Н. Леонтьева, «личность человека «производится» – создается общественными отношениями, в которые индивид вступает в своей предметной деятельности». Личность впервые возникает в обществе. Человек вступает в историю как индивид, наделенный



природными свойствами и способностями, а личностью он становится лишь в качестве субъекта общественных отношений.

Во-первых, А. Н. Леонтьеву удастся провести разграничительную линию между понятиями индивида и личность. Если индивид – это неделимое, целостное, со своими индивидуальными особенностями генотипическое образование, то личность тоже целостное образование, но не данное кем-то или чем-то, а произведенное, созданное в результате множества предметных деятельностей. Итак, положение о деятельности как единице психологического анализа личности – это первый принципиально важный теоретический постулат А. Н. Леонтьева.

Другой столь же важный постулат – это положение о внешнем, действующем через внутренние условия. А. Н. Леонтьев полагает: если субъект жизни обладает активностью, то тогда справедливо: «внутреннее (субъект) действует через внешнее и этим само себя изменяет».

Все это позволяет А. Н. Леонтьеву выделить три основных параметра личности:

- широта связей человека с миром (посредством его деятельностей);
- степень иерархизованности этих связей, преобразованные в иерархию смыслообразующих мотивов (мотивов-целей);
- общая структура этих связей, точнее мотивов-целей.

Процесс становления личности по А. Н. Леонтьеву есть процесс становления связной системы личностных смыслов.

Рассмотрим ценностно смысловую сферу с точки зрения периода ранней взрослости (20-30 лет), в частности на студенческих организациях.

Вопреки академической успеваемости - академическому падению, различные исследования показали, что оно оказывает большое влияние на

судьбу человека и также влечет за собой большие расходы для семьи и общества. Самоуважение не только часть психического здоровья, но и это ассоциируется с академическим успехом. Многие исследователи обнаружили связь между положительной самооценкой и высокими оценками в университете.

Чувства и мнения о способностях, компетенциях и собственных особенностях определяют самооценку.

Академические достижения зависят от набора сложных элементов, каждый из которых требует определенного объема исследований.

Личные элементы включают в себя: цели, мотивацию, методологию, интеллект, физические элементы, поведение и совместимость, а также психические или эмоциональные состояния. Все эти элементы играют роль в академической успеваемости или неудаче. Психические и эмоциональные состояния служат основным элементом, способствующим академическим успехам или неудачам.

Таким образом мы вывели нашу следующую гипотезу, гласящую о том, что прокрастинация проявляется у людей с низким ценностно-смысловым уровнем.

### *Понятие иррациональные установки в психологической науке*

Иррациональные убеждения, центральная идея в когнитивной теории и терапии, играют первостепенную роль при многочисленных расстройствах, включая депрессию и тревогу. Из-за этих убеждений депрессивные и тревожные люди систематически искажают значение событий, чтобы интерпретировать их переживания устойчивым, негативным, саморазрушительным способом.

По мнению Эллиса, иррациональные убеждения имеют более высокую биологическую основу, чем рациональные убеждения, и они не находятся на противоположных концах одного и того же континуума. Эллис согласен с тем, что иррациональные убеждения больше связаны с проблемами

психического здоровья, в то время как рациональные убеждения способствуют психологии успеха. [4, с. 170]

Эллис приравнивает убеждение, с которым необходимо придерживаться рациональных убеждений, чтобы влиять на эмоции и поведение с «верой». Он признает важность веры, основанной на фактах, а не религиозности. Эллис согласен с тем, что избавление сильно мотивированных индивидов от самоуничтожения может привести к снижению их высокой терпимости к фрустрации и, в конечном итоге, к их стремлению и достижению успеха.

REBT - рациональная эмоциональная поведенческая терапия - начинается с ABC. [4, с. 172]

А - предназначена для активизации переживаний, таких как семейные проблемы, неудовлетворительная работа, травмы в раннем детстве и все то, на что мы указываем как на источники нашего несчастья.

В - обозначает убеждения, особенно иррациональные, разрушающие себя убеждения, которые являются фактическими источниками нашего несчастья.

С — это последствия, невротические симптомы и негативные эмоции, такие как паника депрессии и ярость, которые исходят из наших убеждений.

Хотя активирующий опыт может быть вполне реальным и причинять настоящую боль, именно наши иррациональные убеждения создают долговременные проблемы.

Эллис добавляет D и E к ABC: терапевт должен оспорить (D) иррациональные убеждения, чтобы клиент в конечном итоге наслаждался положительными психологическими эффектами (E) рациональных убеждений.

Проблема заключается в том, что иррациональные убеждения принимают форму абсолютных утверждений. Вместо того, чтобы признать предпочтение или желание, мы предъявляем безоговорочные требования к другим или убеждаем себя в том, что у нас есть непреодолимые потребности.

Эллис выделил 4 наиболее распространённые группы иррациональных установок, создающих проблемы: (см. табл.1) [3]

1. Катастрофические установки;
2. Установки обязательного долженствования;
3. Установки обязательной реализации своих потребностей;
4. Глобальные оценочные установки.

Таблица 1

**Примеры иррациональных и рациональных убеждений**

	<b>Иррациональные убеждения</b>	<b>Рациональные убеждения</b>
1.	<b>Требования:</b> X должно (или не должно) случаться, происходить, существовать.	<b>Предпочтения:</b> Я бы хотела, чтобы X произошло (не произошло), но это вовсе не значит, что так должно быть.
2.	<b>Катастрофизирующие прогнозы:</b> Если X произойдет, это будет ужасно.	<b>Анти-катастрофизирующие убеждения:</b> Если X случится, это будет плохо, очень плохо, но это не конец света.
3.	<b>Убеждения, связанные с низкой терпимостью к фрустрации:</b> Если X произойдет, Я этого не вынесу.	<b>Убеждения, связанные с высокой терпимостью к фрустрации:</b> Если X случится, это будет трудно вынести (пережить), но я смогу это сделать и еще буду счастлив.
4.	<b>Обесценивающие убеждения:</b> Если X произойдет (или не произойдет), это значит, что я – никчемное существо.	<b>Убеждения, связанные с принятием:</b> Если X случится, то это ни в коей мере не будет значить, что я - никчемное существо. Я – просто человек, а людям свойственно ошибаться.

Бэк, который сыграл важную роль в создании когнитивной терапии, считал, что многие расстройства порождаются и поддерживаются негативными убеждениями и стилями мышления, которые люди имеют о себе, своих обстоятельствах и своем будущем.

К таким когнитивным ошибкам относятся вера в чрезмерную личную причинность негативных событий и вера в то, что наихудший возможный результат наиболее вероятен.

Эти когнитивные искажения ведут человека к интерпретации нового опыта и увеличивают вероятность расстройств поведения.

Для Бэка негативные жизненные события активируют эту когнитивную триаду иррациональных убеждений: негативные убеждения о себе («я недостаточно хорош»), мир («это ужасное место») и будущее («что-то плохое всегда будет»).

Эти иррациональные убеждения активируются негативными жизненными событиями и вызывают систематические ошибки в мышлении. Наиболее частые ошибки включают:

- мышление «все или ничего» (тенденция рассматривать событие только двумя способами, а не континуум),
- произвольный вывод (предрасположенность к отрицательным выводам без подтверждающих доказательств),
- выборочная абстракция (тенденция обращать внимание на одну негативную деталь, в отличие от всей картины),
- увеличение / минимизация (неоправданная минимизация позитива и максимизация негатива при оценке ситуации),
- маркировка (глобальная оценка вещей негативно при отклонении любых доказательств, поддерживающих менее экстремальный взгляд).

В то время как теории Бэка и Эллиса разделяют фундаментальные идеи об основных причинах психологических расстройств, между ними возникают небольшие различия.

В частности, теории делают разные заявления о природе иррациональных убеждений, которые имеют фундаментальное значение для развития многих расстройств. Для Эллиса психопатология возникает из-за повторяющейся концентрации на мыслях, вызывающих дистресс (например,

«мне должны нравиться все»), в то время как предлагаемая Бэком психопатология вызвана нелогичными мыслительными процессами (например, все или ничего).

Из вышесказанного мы предположили, что чем больше у человека иррациональных установок, тем выше проявлена в нем прокрастинация. То есть из-за того, что когнитивные искажения увеличивают вероятность расстройств поведения, мы строим гипотезу о том, что такое не логичное поведение берет свое основание на когнитивном уровне.

#### 1.4. Выводы по первой главе

Прокрастинация обычно определяется как черта или поведенческая склонность откладывать или оттягивать выполнение задачи или принятие решений.

В этом сложном явлении выделяется пять типов:

- бытовая прокрастинация;
- промедление принятия решений;
- компульсивная прокрастинация;
- академическая прокрастинация;
- невротическое прокрастинация.

В то время как бытовое и академическое промедление связано с уклонением от выполнения задачи, другие виды промедления, по-видимому, связаны с принятием решений.

Общее поведение прокрастинации описывается как трудности в выполнении повседневных задач из-за неспособности эффективно организовать время и управление.

Академическое промедление может быть описано как откладывание академических задач (таких как подготовка к экзаменам, подготовка курсовых работ, административные вопросы, связанные со школой и обязанностью посещать занятия) по ряду причин.

Результаты настоящего исследования выявили различные подходы в описание причин и последствий проявления прокрастинации. Проблема прокрастинации рассматривается с точки зрения психодинамического, поведенческого, когнитивного и гуманистического теоретических подходов. А также мы выявили причины постоянного откладывания дел. Они кроются в способности самоуправления и общей осмысленности жизни.

Наши результаты показывают, что различные психологические школы подходят по-разному к изучению данного феномена, для демонстрации подходов рассмотрим таблицу 2.

Таблица 2

**Причинно-следственные связи прокрастинации в зависимости от подхода**

Подход	Причины	Последствия
Психодинамический	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Детско-родительские отношения</li> <li>- Защита Эго</li> <li>- Уменьшение своих глубинных страхов</li> </ul>	Личность ориентирована на настоящее и испытывают трудности в прогнозировании будущего. Тенденция промедления.
Бихевиоральный	Выученное поведение, связанное с положительным закреплением опыта откладывания	Склонность выбирать краткосрочное подкрепление или вознаграждение, а не долгосрочные цели
Когнитивный	Иррациональные убеждения, уязвимая самооценка и неспособность принимать решения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отсутствие оптимальных результатов</li> <li>- Сохранение оценки индивидуальных способностей</li> <li>- Пессимизм по поводу успеха в получении удовлетворительных решений</li> </ul>
Гуманистический	Творческое напряжение и поддержание его ситуацией откладывания	Самообман и затруднения открытия реальной самости

Кроме того, мы рассмотрели исследования, проведенные с 2014 по 2019 год, опубликованные в ВАК. На основе этих исследований мы можем судить об актуальности проблемы прокрастинации, а также выделить категории личностных особенностей для их дальнейшего изучения во взаимодействии с феноменом прокрастинации. Мы обобщили данные об исследованиях взаимодействия прокрастинации с различными феноменами в ментальную карту, представленную на рисунке 2.

Изучив представленные в данной главе статьи, мы выделили категории личностных особенностей для исследования их взаимосвязи с уровнем



прокрастинации. В данные категории включены: уровень самоуправления, ценностно-смысловой уровень, когнитивный уровень.

На уровне самоуправления мы выделяем такие личностные особенности как: способности к анализу противоречий, прогнозированию, целеполаганию, планированию, оценке качества, принятию решений, самоконтролю, коррекции своих действий.

На уровне смысло-жизненных ориентаций мы выбрали следующие феномены: цели в жизни, ощущения процесса жизни, его результата, локус контроля я/жизнь, общая осмысленность жизни.

На когнитивном уровне согласно теории Эллиса мы рассмотрим иррациональные установки. А именно: катастрофизация, долженствование в отношении себя/других, самооценка и рациональность, фрустрационная толерантность.

Вышеперечисленные личностные особенности мы рассмотрим во взаимодействии с уровнем прокрастинации во второй главе.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ

### 2.1 Организация эмпирического исследования

**Организация исследования.** Исследование проводилось в естественнонаучной парадигме, в октябре 2019 года. Основные этапы: сбор научно-методической базы, проведение опроса, анализ полученных данных, выявление психологических особенности личности, которой свойственна прокрастинация.

Для определения взаимосвязи между феноменами прокрастинации, и психологическими особенностями личности был выбран корреляционный анализ с применением коэффициента Спирмена. Он позволяет проверить зависимость характеристик прокрастинации от различных психологических особенностей и в дальнейшем выявить причинно-следственные связи между исследуемыми феноменами. А также для уточнения результатов корреляционного анализа был выбран регрессионный анализ. Он поможет выявить какие именно переменные, и какой по значимости вклад вносят в дисперсию зависимой переменной (прокрастинация).

Для сравнения психологических особенностей личности с высоким уровнем прокрастинации и, наоборот, с низким, мы разделили генеральную совокупность на две выборки: первая (28 человек), со значением уровня прокрастинации ниже 50 баллов (ниже среднего), и вторая (32 человека) с уровнем выше 60 баллов (прокрастинации выше среднего). Данное распределение соответствует расшифровке методики. 45% исследуемых оказались в зоне средних значений, что соответствует нормальному распределению.

Данные обрабатывались в пакетах Google Forms, Microsoft Excel и IBM SPSS Statistics 19.

**Описание выборки.** В исследовании приняли участие 109 человек. Из них 56,9% испытуемых женского пола (62 девушки), 43,1% - мужского пола (47 молодых людей). Эмпирическое исследование проводилось среди студентов вузов (РАНХиГС, УрГАХУ, УрФУ, УрГПУ) города Екатеринбурга. Все испытуемые принадлежат к периоду ранней взрослости: 18-25 лет. Это период, когда перед молодыми людьми стоят задачи достижения автономии от своих родителей, достижения социально-экономической самостоятельности, приобретения профессии и определенного социального статуса, развитие собственной карьеры, построение межличностных отношений с противоположным полом.

### **Диагностический инструментарий.**

#### *1. Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale) [6].*

Методика С. Н. Лау позволяет определять степень проявления склонности откладывать дела «на потом». Шкала общей прокрастинации С. Н. Лау включает 20 утверждений, касающихся откладывания дел «на потом» в различных обстоятельствах. В качестве шкалы ответов предлагается 5-балльная шкала Лайкерта (1 — совершенно не характерно, 2 — не характерно, 3 — нейтрален, 4 — характерно, 5 — абсолютно характерно) Шкала общей прокрастинации была переведена на русский язык и апробирована на студенческой выборке О. С. Виндекер и М. В. Останиной на базе Уральского Федерального университета [19].

Обработка результатов представляет собой подсчет суммы количества баллов.

Прямые значения: пункты 1,2,5,7,9,10,12,15,16,17,19.

Реверсивные значения: пункты 3,4,6,8,11,13,14,18,20.

Значение баллов: до 30 б. - крайне низкое значение, 30-42 – низкий уровень прокрастинации, 43-67 – средний уровень прокрастинации, 68-80-высокий, от 81 - очень высокий уровень прокрастинации.

Бланк опросника и расшифровка представлен в Приложении 1.

#### *2. Методика способность самоуправления (тест ССУ) Н. М. Пейсахов*

Данная методика была разработана в лаборатории психологических проблем высшей школы Казанского Государственного Университета Н.М.Пейсаховым для определения способности к самоуправлению. Есть 48 утверждений, из них нужно выбрать те, с которыми можно согласиться или наоборот не согласиться (выбрать вариант ответа «Да» или «Нет»).

Обработка результатов представляет собой подсчет суммы количества баллов с помощью контрольной карточки, которую можно увидеть в Приложении 2.

Бланк опросника и расшифровка также представлены в Приложении 2.

### *3. Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО),*

*Д. А. Леонтьев*

Тест СЖО является адаптированной версией теста “Цель в жизни” (Purpose-in-Life Test , PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории. На основе факторного анализа адаптированной Д.А.Леонтьевым версии этой методики отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тест СЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

В тесте представлено 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о смысле жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. При прохождении опроса необходимо проставить баллы по шкале от -3 до 3 по принципу: какое утверждение в какой степени ближе респонденту.

Обработка результатов представляет собой подсчет суммы количества

баллов.

Прямые значения: пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17

Реверсивные значения: пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Баллы суммируются по шкалам:

Субшкала 1 (цели в жизни) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс жизни) — 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат жизни) — 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля — Я) — 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля — жизнь) — 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) — все 20 пунктов.

Бланк опросника и расшифровка представлены в Приложении 3.

#### *4. Методика диагностики иррациональных установок. Альберт Эллис*

Методика диагностики наличия и выраженности иррациональных установок Альберта Эллиса призвана выявить в себе иррациональные установки, осознать их отрицательное влияние на эмоции и тем самым приблизить личность к состоянию эмоционального благополучия. Основатель Рационально-эмотивной терапии\* (РЭТ, 1955г.) Альберт Эллис (27 сентября 1913 - 24 июля 2007) — американский когнитивный терапевт, утверждал, что все люди склонны к построению нелогичных, иррациональных мыслительных комбинаций. Фактически все проблемы человека - это результат мышления, подчинения многочисленным "следует", "нужно" и "должен". РЭТ позволяет человеку контролировать и влиять на свои эмоциональные реакции, чувства и поведение.

В тесте А. Эллиса 50 вопросов, 6 шкал, из них 4 шкалы - основные и соответствуют 4 группам иррациональных установок мышления, выделенным автором: "катастрофизация", "долженствование в отношении себя", "долженствование в отношении других", "оценочная установка".

Обработка результатов представляет собой подсчет суммы количества баллов. Ответ «А»=1 балл, «В»=2 балла, «С»= 3 балла

Реверсивные значения: пункты 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49

Суммируем баллы для каждой шкалы по номерам вопросов:

Катастрофизация 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46

Должествование в отношении себя 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47

Должествование в отношении других 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Самооценка и рациональность мышления 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Фрустрационная толерантность 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

Бланк опросника и расшифровка представлен в Приложении 4.

## **2.2. Описание результатов исследования**

### *Результаты исследования прокрастинации по методике К. Лэя*

К.Лэй определяет прокрастинацию как склонность человека к откладыванию дел на «потом», а также оттягивание выполнения своих обязанностей до момента «дэд-лайна».

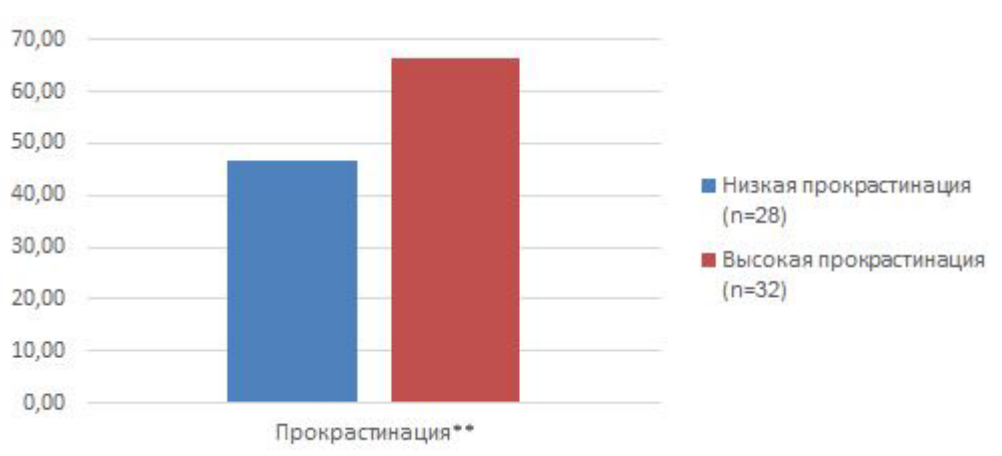
По данным опроса минимальное значение уровня прокрастинации равно 31 баллу, максимальное значение равно 81 баллу.

Для дальнейшего сравнения личностных характеристик было решено выделить две выборки из генеральной совокупности: с высоким и низким уровнем прокрастинации. Именно полярные значения позволят нам точнее выделить психологические уровни, которые связаны с проявлением феномена откладывания дел. Мы разделили генеральную совокупность на три выборки: с низким, средним, высоким уровнем прокрастинации по шкале Лэя. Данное распределение соответствует расшифровке методики. 45% исследуемых оказались в зоне средних значений, что соответствует шкале нормального распределения.

Распределение баллов по выборке

Часть выборки	Баллы	Количество человек	Процент от генеральной совокупности
Низкий уровень прокрастинации	Менее 50	28	25%
Средний уровень прокрастинации	От 50 до 60	49	45%
Высокий уровень прокрастинации	Более 60	32	30%

Таким образом, мы получили необходимые нам выборки и их пороговые значения: менее 50 баллов – обладатели низкого уровня прокрастинации, более 60 баллов – представители высокого уровня прокрастинации. Соответственно от 50 до 60 баллов для наших респондентов считаются средними результатами и их личностные особенности мы не включаем в сравнение. Данные результаты представлены в виде гистограмм на рисунке 2.



**Рис. 2.** Распределение баллов относительно высокого и низкого уровня прокрастинации.

Дальнейшее исследование взаимосвязей мы будем проводить сравнивая результаты двух, полученных на первом этапе, выборок.

### **2.2.1. Результаты исследования зависимости уровня прокрастинации от способности самоуправления по методике (тест ССУ) Н. М. Пейсахова**

Самоуправление — целенаправленное изменение процесса деятельности, согласно определенным целям, которые ставит перед собой личность. Этот процесс связан с созиданием, творчеством, поиском решений при разрешении ситуаций, вызывающих противоречие.

В соответствии с нашей гипотезой мы предполагаем, что прокрастинация есть противоположность нормальной саморегуляции, значит, чем выше уровень прокрастинации, тем ниже уровень общей способности самоуправления.

Давайте рассмотрим таблицу 4 для выявления степени значимости зависимых от уровня прокрастинации переменных и их средние значения.

Таблица 4

**Показатели корреляционного анализа выборок по методике ССУ Н.М.Пейсахова**

Показатель	Среднее значение выборки с низкой прокрастинацией	Среднее значение выборки с высокой прокрастинацией	Значимость
Анализ противоречий	4,33	3,22	0,001
Прогнозирование	4,75	3,56	0,000
Целеполагание	4,20	2,95	0,000



Продолжение таблицы 4

Планирование	4,90	2,51	0,000
Критерий оценки качества	4,80	2,71	0,001
Принятие решения	4,45	3,24	0,001
Самоконтроль	4,10	2,90	0,000
Коррекция	3,63	3,07	0,037
Общая способность к самоуправлению	33,15	24,17	0,000

С помощью таблицы мы видим, что сравнительный анализ с помощью критерия U-Манна-Уитни показал значимые различия по большинству показателей (от 0,001 до 0,05). Соответственно, мы можем сделать вывод о зависимости уровня прокрастинации от личностных особенностей уровня самоуправления. В корреляционной матрице, которая представлена в Приложении 5, мы видим отрицательные значения, это означает обратную зависимость.

Однако, согласно расшифровке методики, представленной в таблице 5, мы можем заметить, что к разным категориям уровней относятся следующие

феномены: целеполагание и самоконтроль, что выделяет именно эти качества на фоне остальных.

Таблица 5

**Распределение баллов методики ССУ Н.М.Пейсахова**

	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Звенья	0 - 1	2 - 3	4 - 7	8 - 9	10
Общая ССУ	0 - 19	20 - 36	37 - 50	51 - 65	66 - 80

Выделенное нами свойство личности – целеполагание (0,000 – уровень высочайшей значимости), является сознательной деятельностью субъекта самоуправления, результатом которой выступает модель планируемого результата. В основе целеполагания лежит прогноз. В отличие от мечтания, целеполагание предполагает немедленное действие к желаемому результату. Это действительно есть ни что иное как противоположное качество прокрастинации.

Второе, выделенное на основе расшифровки методики, свойство личности это самоконтроль (0,000 – уровень высочайшей значимости). Этот феномен включает в себя сбор достоверной информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности. На основе данного определения и полученных результатов исследования мы можем сделать вывод об особой значимости самоконтроля при борьбе с прокрастинацией.

Анализ противоречий или ориентировка в ситуации - это психическая деятельность субъекта самоуправления, результатом которой является субъективная модель ситуации. Уровень значимости данного показателя (0,001) относится к уровню высочайшей значимости, что дает нам основание для вывода о том, что данное психологическое свойство личности влияет на прокрастинацию.

Следующее свойство личности это прогнозирование. Оно отражает умственную деятельность субъекта самоуправления, результатом которой является еще одна модель-прогноз. Он основан на анализе прошлого и настоящего. Уровень значимости данного показателя (0,000) относится к уровню высочайшей значимости, что дает нам основание для вывода о том, что данное психологическое свойство личности высоко влияет на выраженность прокрастинации.

Планирование – умственные действия субъекта самоуправления, их результат-модель средств достижения цели - план, как система средств и последовательности их применения. Уровень значимости данного показателя (0,000) относится к уровню высочайшей значимости, что дает нам основание для вывода о том, что данное психологическое свойство личности также высоко влияет на уровень проявления феномена прокрастинации.

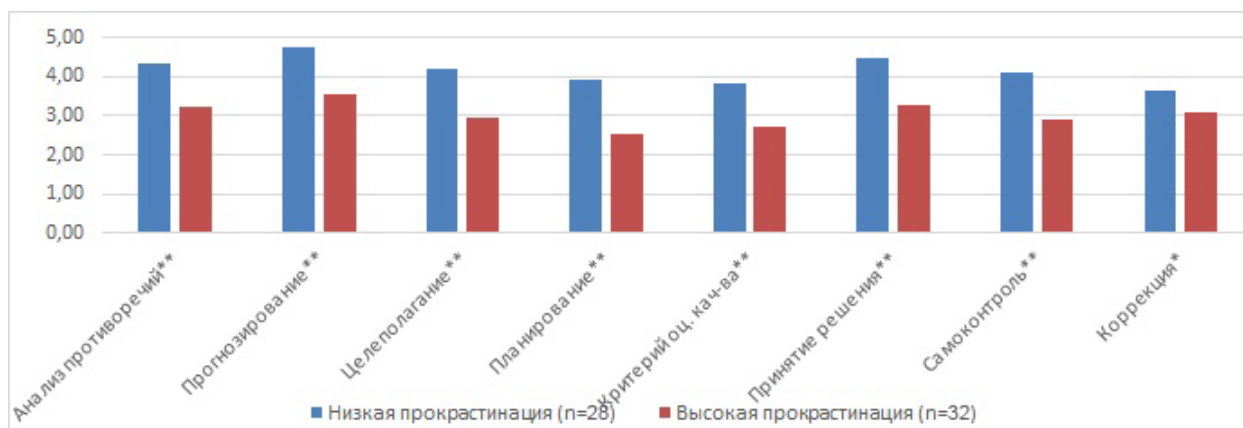
Способность к принятию решения – это переход от плана к действиям, возможности в реальность. Это, так называемый, самоприказ: «приступай к делу!». Уровень значимости данного показателя (0,001) относится к уровню высочайшей значимости, что дает нам основание для вывода о том, что этот навык высоко влияет на уровень проявления феномена прокрастинации.

Следующий показатель, критерии оценки – выступают как результат всей системы отношений личности к другим людям, к себе, своим возможностям, самооценки субъекта. Субъект решает, какими должны быть показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана. Уровень этого свойства личности (0,001) относится к высочайшей значимости, что также доказывает высокое влияние на выраженность прокрастинации личности.

Показатель коррекция оказался на уровне средней значимости (0,037). Этот феномен отражает изменения реальных действий, общения и поведения, а также системы самоуправления в соответствии со сложившейся жизненной ситуацией. Но в любом случае, согласно методу статистического анализа,

данный показатель относится к значимым выводам и рассматривается нами как феномен также влияющий на уровень прокрастинации.

Также для дополнительной наглядной демонстрации результатов исследования, обратимся к рисунку 3.



**Рис. 3.** Сравнение показателей выборок по методике Способность самоуправления (тест ССУ) Н. М. Пейсахова

Данная гистограмма визуально демонстрирует разницу уровней психологических особенностей личности в категории самоуправления.

Таким образом, мы можем говорить о подтверждении гипотезы и о том, что низкий уровень прокрастинации соответствует высокому уровню самоуправления. А также отметить особое влияние способности к самоконтролю и навыка целеполагания на снижение уровня прокрастинации.

### **2.2.2. Результаты исследования зависимости уровня прокрастинации от ценностно-смысловых ориентаций по методике СЖО Д. А. Леонтьева**

Психологической основой ценностно-смысловых ориентаций личности является многообразная структура потребностей, мотивов, интересов, идеалов, убеждений, мировоззрения, участвующих в создании направленности личности, выражающих социально-детерминированные

отношения личности к действительности. С помощью методики СЖО Д. А. Леонтьева. Мы исследовали следующие феномены: три конкретных смысложизненных ориентации - цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией; и два аспекта локуса контроля - локус контроля-Я и локус контроля-жизнь.

Результаты исследования взаимозависимости между уровнем прокрастинации и уровнем вышеперечисленных феноменов, исследуемых методикой СЖО Д. А. Леонтьева, наглядно выражен на рисунке 4.



**Рис. 4.** Показатели по методике Смысло-жизненные ориентации во взаимодействии с уровнем прокрастинации

С помощью данной гистограммы можно увидеть следующую закономерность: с повышением показателя прокрастинации снижается общая осмысленность жизни. Исходя из полученных данных, можно сделать предположение о том, что способность противостоять прокрастинации возможно развить за счет повышения уровня осмысленности жизни.

Для уточнения данных и точного определения уровня значимости обратимся к таблице 6.

Таблица 6

**Показатели сравнительного анализа на основе корреляций выборок по методике СЖО, Д. А. Леонтьева с методикой К.Лэя**

Показатель	Среднее значение выборки с низкой прокрастинацией	Среднее значение выборки с высокой прокрастинацией	Значимость
Цели в жизни	32,43	27,95	0,005
Процесс жизни	31,75	27,17	0,003
Результат жизни	26,73	23,37	0,001
ЛК – Я	21,45	19,07	0,021
ЛК - Жизнь	32,53	28,56	0,004
Осмысленность жизни	106,75	93,41	0,002

Проанализировав представленную выше таблицу, мы можем увидеть, что сравнительный анализ с помощью критерия U-Манна-Уитни показал значимые различия по всем показателям (от 0,001 до 0,01). Соответственно, мы можем сделать вывод о зависимости уровня прокрастинации от личностных особенностей уровня смысло-жизненных ориентаций. В корреляционной матрице, которая представлена в Приложении 5, мы видим отрицательные значения, это означает обратную зависимость. Однако один

из показателей относится к уровню высочайшей значимости – это результат жизни.

Шкала «Результат жизни» относится к уровню высочайшей значимости (0,001). Данное свойство отображает результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Соответственно мы можем сделать вывод о том, что на уровень прокрастинации особенно влияет осознание прошлых результатов. То есть установки «в моей жизни много позитивных результатов», «моя жизнь прожита не зря», «мои достижения имеют значения» и другие мысленные ориентиры, наполняющие прошедшие дни смыслом оказывают отрицательное влияние на уровень прокрастинации.

Показатель цели в жизни (0,005) относится к высоко значимому уровню. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни соответствуют высокому уровню значимости (0,003). Содержание этой шкалы говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

Показатель локус контроля – Я (Я – хозяин жизни) относится к уровню средней значимости (0,021). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни. Однако, согласно методу статистического анализа, данный показатель относится к значимым выводам

и рассматривается нами как феномен, также влияющий на уровень прокрастинации.

Локус контроля – жизнь или управляемость жизни относится высокому уровню значимости (0,002). При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Таким образом, мы можем говорить о подтверждении гипотезы и о том, что прокрастинация проявляется у людей с низким ценностно-смысловым уровнем. А также уточнить, что именно удовлетворенность жизненными результатами приводит к снижению уровня прокрастинации.

### **2.2.3. Результаты исследования зависимости уровня прокрастинации от иррациональных установок по методике диагностики иррациональных установок А. Эллиса**

Методика диагностики наличия и выраженности иррациональных установок Альберта Эллиса позволяет выявить иррациональные установки, осознать их влияние на личность и тем самым приблизиться к состоянию эмоционального благополучия.

В соответствии с нашей гипотезой мы предполагаем, что чем больше у человека иррациональных установок, тем выше проявлена в нем прокрастинация. Рассмотрим таблицу 7 для выявления уровня значимости иррациональных установок во взаимодействии с уровнем прокрастинации и рассмотрим их средние значения наших выборок.



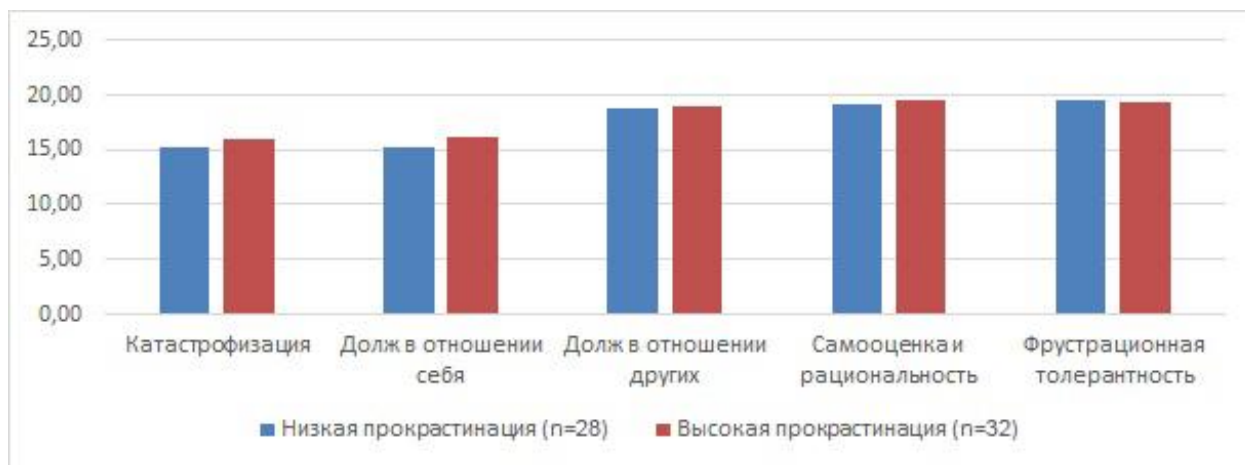
Таблица 7

**Показатели сравнительного анализа корреляции выборок по методике по методике диагностики иррациональных установок Альберта Эллиса.**

Показатель	Среднее значение выборки с низкой прокрастинацией	Среднее значение выборки с высокой прокрастинацией	Значимость
Катастрофизация	15,20	15,96	0,472
Долженствование в отношении себя	15,20	16,12	0,161
Долженствование в отношении других	18,73	18,98	0,337
Самооценка и рациональность	19,05	19,44	0,569
Фрустрационная толерантность	19,55	19,41	0,943

С помощью таблицы, представленной выше, мы видим, что сравнительный анализ с помощью критерия U-Манна-Уитни показал не значимые различия по всем показателям.

Также для дополнительной наглядной демонстрации результатов исследования, обратимся к рисунку 5.



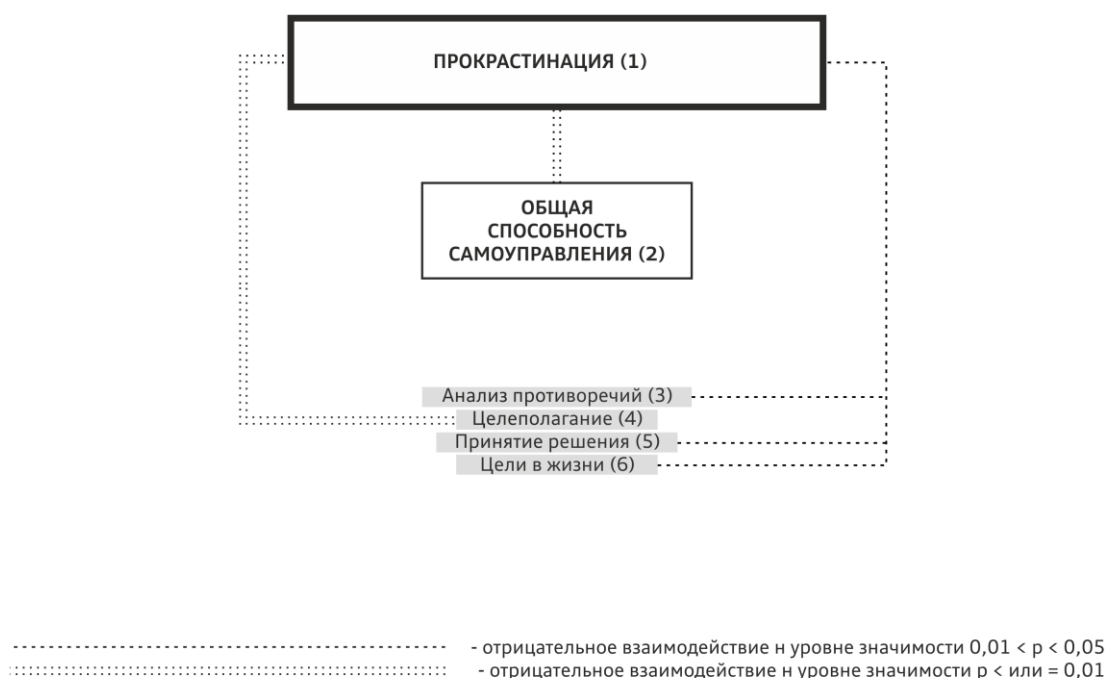
**Рис. 5.** Сравнение показателей по методике диагностики иррациональных установок Альберта Эллиса.

Данная гистограмма визуально демонстрирует, что иррациональные установки практически не влияют на уровень прокрастинации. Соответственно, мы можем сделать вывод о том, что уровень прокрастинации не зависит от иррациональных установок. Гипотеза оказалась опровергнута.

#### 2.2.4. Результаты корреляционного анализа

На основе таблицы данных был проведен корреляционный анализ всей выборки в целом, а также группы с высоким и низким уровнем прокрастинации.

В группе с низким уровнем прокрастинации с помощью корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи между 47 феноменами (приложение 6). Для нашего исследования мы выделяем только те особенности, которые связаны с уровнем прокрастинации. Для анализа результатов мы составили корреляционную плеяду, представленную на рисунке 6.



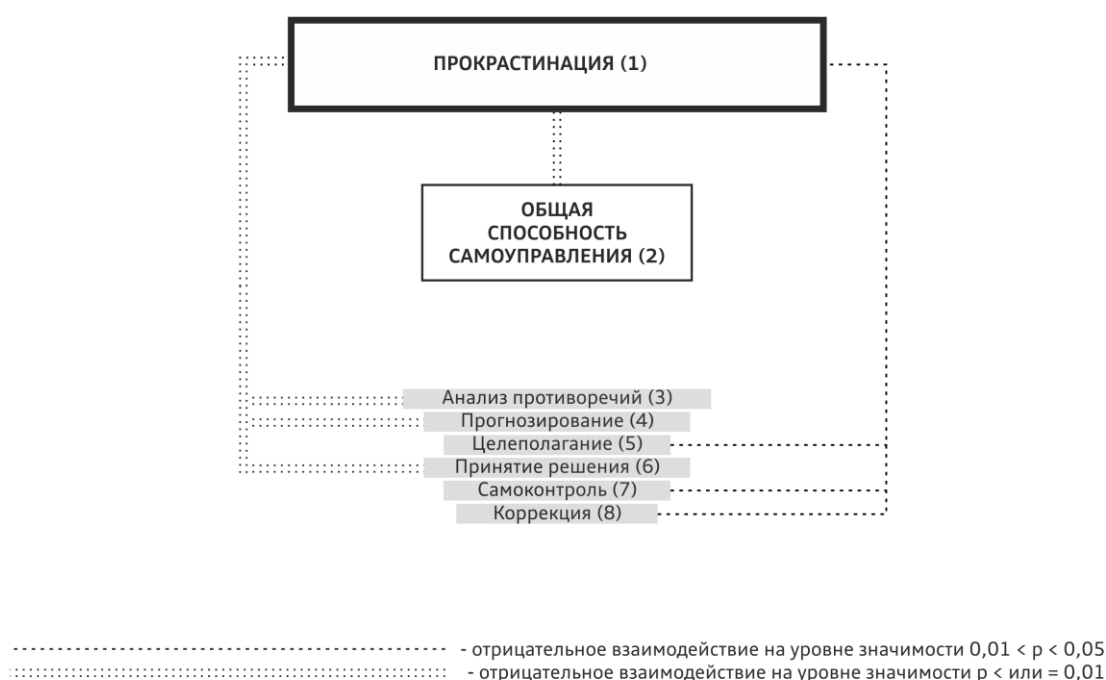
**Рис. 6** Корреляционная плеяда выборки с низким уровнем прокрастинации

Показатель «Прокрастинация»(1) имеет значимые отрицательные взаимосвязи с показателями: «Общая способность самоуправления»(2), «Целеполагание»(4). Это означает, что выборка с низким уровнем прокрастинации особенно хорошо владеет навыком целеполагания и общей способностью к саморегуляции. Это наглядно демонстрирует необходимость развития данных навыков для уменьшения проявления феномена откладывания дел.

«Анализ противоречий»(3), «Принятие решения»(5), «Цели в жизни»(6) имеют отрицательное взаимодействие на уровне  $p$  меньше 0,05, но больше 0,01. Целеустремленный, способный к анализу, гибкий в принятии решений человек чаще всего не откладывает задачи на потом, так как эффективнее

решать задачу сразу после её поступления, либо в нужное время, которое личность выделяет для работы.

С помощью корреляционного анализа в группе с высоким уровнем прокрастинации были выявлены взаимосвязи между 46 показателями (приложение 7). Опять же, мы выделили именно те характеристики, которые находятся во взаимозависимости с уровнем прокрастинации.



**Рис. 7** Корреляционная плеяда выборки с высоким уровнем прокрастинации

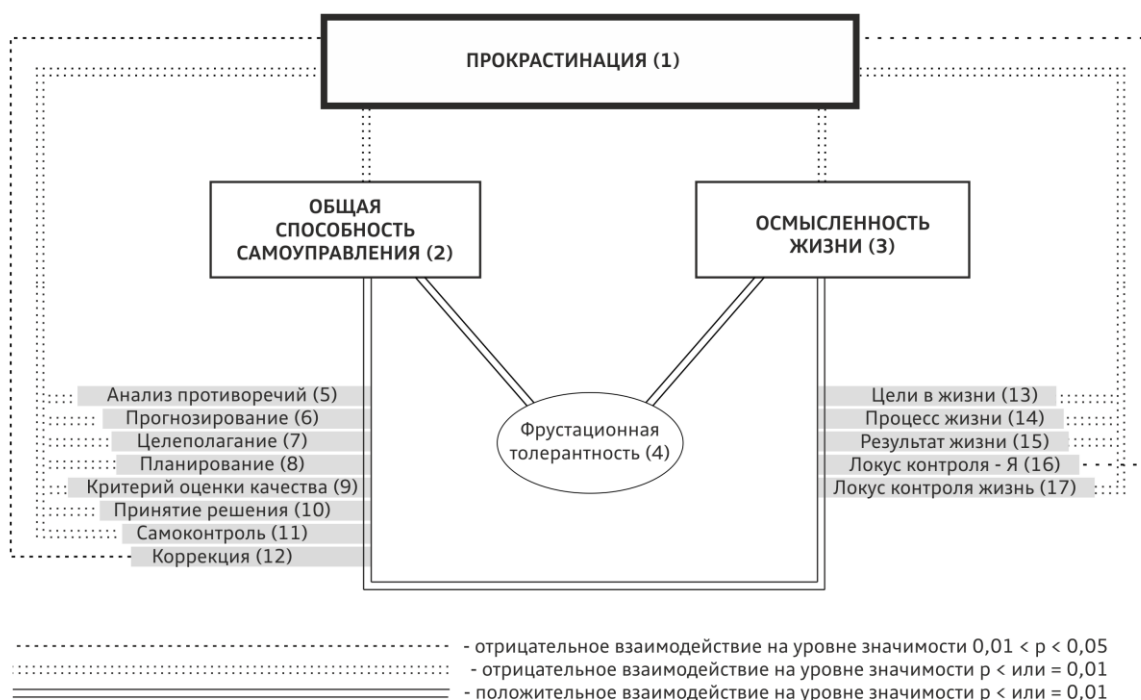
Как видно из корреляционной плеяды на рисунке 7, были получены похожие взаимосвязи, но по количеству их немного больше. Отчетливо выделяется обратная зависимость именно со способностью самоуправления.

Нами были выявлены отрицательные корреляции с уровнем значимости  $p$  больше или равным 0,01 между показателя «Прокрастинация»(1) с

показателями «Общая способность самоуправления»(2), «Анализ противоречий»(3), «Прогнозирование»(4), и «Принятие решения»(6). Получается, что основная тенденция ведет к взаимозависимости прокрастинации именно от уровня самоуправления. Все эти феномены показали взаимозависимость и в группе с низким уровнем прокрастинации. Следовательно именно эти психологические особенности являются основными регуляторами уровня прокрастинации.

Для наглядной демонстрации взаимосвязей во всей выборке в целом, была разработана общая, подробная корреляционная плеяда, в которую включены взаимосвязи также между методиками. Для анализа обратимся к рисунку

8.



**Рис. 8.** Корреляционная плеяда

Показатель «Прокрастинация»(1) имеет отрицательные корреляции с «Общей способностью самоуправления»(2) и «Осмысленностью жизни»(3) –

это основные показатели, на которые мы ориентируемся в данном исследовании, соответственно именно из этой взаимозависимости мы можем доказать наши гипотезы. Уровень значимости данных связей высокий  $p$  больше или равно 0,01.

«Анализ противоречий»(5), «Прогнозирование»(6), «Целеполагание»(7) «Планирование»(8) «Критерий оценки качества»(9) «Принятие решения»(10) «Самоконтроль»(11) имеют отрицательную корреляцию на уровне значимости  $p$  меньше или равно 0,01. Феномен «Коррекция»(12) имеет обратную зависимость на уровне  $p$  больше 0,01, но меньше 0,05. Все эти свойства личности относятся к самоуправленческому уровню, данные показатели подтверждают плотную взаимосвязь прокрастинации от данного психологического уровня.

Сильная отрицательная взаимосвязь на уровне  $p$  меньше 0,01 была обнаружена между показателями «Цели в жизни»(13), «Процесс жизни»(14), «Результат жизни»(15), «Локус контроля жизнь»(17). Также обратная связь при уровне значимости  $p$  больше 0,01 и меньше 0,05 была установлена с феноменом «Локус контроля – Я». Из этого мы можем сделать вывод о том, свойства личности, характерные людям с высокой осмысленностью жизни влияют на то как эффективно он ведет себя в ситуации принятия решения или незамедлительного действия.

Кроме того, при детальном рассмотрении корреляционной матрицы, мы заметили взаимосвязь между показателями различных методик. Статистически значимые показатели были выявлены между фрустрационной толерантностью (когнитивный уровень) и феноменами ценностно-смыслового и самоуправленческого уровней, при том, что напрямую фрустрационная толерантность не связана с прокрастинацией.

Шкала фрустрационной толерантности отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости) и общую оценку степени рациональности мышления. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что рациональное мышление и

стрессоустойчивость положительно влияют на такие свойства личности как: способности к анализу противоречий, прогнозированию, целеполаганию, принятию решений, коррекции; а также на цели в жизни, процесс жизни, результаты, локус контроля-Я, локус контроля-Жизнь, и осмысленность жизни в целом. Данные результаты представлены в приложении 5.

Стоит отметить ещё одну статистически значимую взаимосвязь между возрастом респондентов и уровнями целеполагания и общей способности самоуправления. В корреляционной матрице, представленной в приложении 5, мы можем увидеть обратную связь между данными феноменами, то есть чем старше респондент, тем ниже его способности к целеполаганию и общий уровень самоуправления. Хотя наша генеральная совокупность достаточно однородная по возрасту (от 18 до 25 лет), мы рассматриваем данную взаимосвязь для включения в корреляционную плеяду.

Итак, мы рассмотрели результаты корреляционного анализа генеральной совокупности, а также двух групп выборок. Следующим этапом нашего исследования стал регрессионный анализ.

#### **2.2.5. Результаты регрессионного анализа**

Для уточнения результатов полученных при корреляционном анализе нами был также проведен регрессионный анализ.

Мы продолжили проверять наши гипотезы и ввели в анализ следующие факторы: Фрустрационная толерантность, Планирование, Возраст, Самооценка и рациональность, Коррекция, Результат жизни, Долженствование в отношении себя, Долженствование в отношении других, Критерий оценки качества, Прогнозирование, Самоконтроль, Анализ противоречий, Катастрофизация, Целеполагание, Принятие решения, ЛК - Я, Цели в жизни, Процесс жизни, ЛК - Жизнь, Осмысленность жизни. В соответствии с этим была составлена регрессионная модель.

В результате анализа было получено 17 модели. Все являются статистически достоверными ( $p \leq 0,01$ ). Программа остановилась 17

модели, и мы берем её для рассмотрения, как наиболее точную, так как включенные в неё феномены также относятся к значимым выводам.

Модель является статистически достоверной ( $p=0,000$ ), она включает в себя такие показатели как целеполагание, процесс жизни, локус контроля – жизнь, осмысленность жизни, однако она объясняет всего 38% дисперсии. Таким образом, данная модель применима всего к 38% людей данной выборки.

На основе полученных данных мы можем составить регрессионную формулу.

$$\begin{aligned} \text{Прокрастинация} = & 59,592 + (-1,844) * \text{Целеполагание} + \\ & (-0,849) * \text{Процесс жизни} + (0,614) * \text{ЛК-Жизнь} + \\ & + (-0,486) * \text{Осмысленность жизни} \end{aligned}$$

Соответственно регрессионный анализ подтвердил и уточнил данные корреляционного и сравнительного анализа. Стоит заметить, что именно навык целеполагание выделяется в корреляционном, сравнительном, регрессионном анализе. Этот факт дает основание для вывода о том, что целеполагания является одним из главенствующих навыков, необходимых для борьбы с прокрастинацией личности.

Таким образом, согласно регрессионному анализу, на прокрастинацию влияют такие факторы, как целеполагание, процесс жизни, локус контроля – жизнь, осмысленность жизни (причём первый и последний – с отрицательными коэффициентами, второй и третий – с положительным).

### **2.3. Выводы по второй главе**

Итак, в эмпирическом исследовании были изучены психологические особенности проявления прокрастинации личности среди студентов



различных вузов Екатеринбурга. Были сделаны выводы о том, что на уровень прокрастинации влияют свойства личности относящиеся к ценностно-смысловому и самоуправленческому уровням. Статистически значимых различий между выраженностью уровня прокрастинации и иррациональными установками при сравнении выборок установлено не было. Соответственно гипотезы, выдвинутые нами для проверки в эмпирическом исследовании, подтвердились частично.

С помощью корреляционного и сравнительного анализа мы выявили статистически значимые взаимосвязи между уровнем прокрастинации и следующими свойствами личности (степень особенной значимости подчеркнут):

*Способности самоуправления*

- анализ противоречий
- прогнозирование
- целеполагание
- планирование
- критерий оценки качества
- принятие решения
- самоконтроль
- коррекция
- общая способность самоуправления

*Ценностно-смысловой уровень*

- цели в жизни
- процесс жизни
- результат жизни
- локус контроля – Я
- локус контроля – Жизнь
- осмысленность жизни.

Регрессионный анализ уточнил, что к уровню высочайшей значимости относятся такие свойства, как: целеполагание, процесс жизни, локус контроля – жизнь, осмысленность жизни.

Отсутствие взаимосвязи прокрастинации с иррациональными установками мы связываем с тем, что откладывание дел на потом не является глубинной установкой, а принадлежит к уровню автоматических действий. То есть когда-то в своей жизни человек получил позитивное подкрепление, проявив прокрастинацию (например, смог выполнить задачу в срок пусть даже ценой бессонной ночи), а далее подобная «автоматизация» привела к формированию поведения, которое регулируется уже на самоуправленческом уровне.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня прокрастинация является распространенным явлением, особенно в студенческой среде. Проблема заключается в негативных последствиях влияния явления прокрастинации на профессиональную деятельность человека, на снижение личной продуктивности, трудоспособности, что проявляется в остром эмоциональном переживании личной неудачи и неудовлетворенности собственной работой, результатами в профессиональной среде.

Нам удалось структурировать информацию о данном феномене, представленную с 2014 по 2019 год. Что имеет теоретическое значение для дальнейших исследований.

Также мы провели эмпирическое исследование, целью которого являлось выявление психологических особенностей проявления прокрастинации личности. Для этого мы сформировали выборки, состоящие молодых людей возраста от 18 до 25 лет, учащиеся вузов города Екатеринбурга, а также подобрали диагностический инструментарий в соответствии с целью, задачами и гипотезами исследования. Мы проводили тестирование, с использованием следующих методик: Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale) С. Н. Lay; Методика способность самоуправления (тест ССУ) Н. М. Пейсахов; Тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев; Методика диагностики иррациональных установок. Альберт Эллис.

Затем мы выявили причинно-следственные связи между феноменами прокрастинации и психологическими особенностями личности. В результате корреляционного анализа мы получили значимые взаимосвязи с такими психологическими свойствами как: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, планирование, критерий оценки качества, принятие решения, самоконтроль, коррекция, общая способность самоуправления, цели в жизни,

процесс жизни, результат жизни, локус контроля – Я, локус контроля – Жизнь, осмысленность жизни.

При детальном рассмотрении сравнительного анализа двух выборок (с низким и высоким уровнем прокрастинации) мы выделили следующие психологические особенности: самоконтроль, целеполагание, удовлетворенность результатом жизни.

Также нами был проведен регрессионный анализ, который выявил взаимозависимость прокрастинации с такими факторами, как анализ противоречий, прогнозирование, планирование, катастрофизация.

Проанализировав полученные данные мы подтвердили следующие гипотезы:

1. Прокрастинация есть противоположность нормальной саморегуляции, чем выше уровень прокрастинации, тем ниже уровень общей способности самоуправления.

2. Прокрастинация проявляется у людей с низким ценностно-смысловым уровнем

Третья же гипотеза: чем больше у человека иррациональных установок, тем выше проявлена в нем прокрастинация – оказалась опровергнута.

На основании сделанного нами исследования, задачи решены в полном объеме, цель достигнута — мы выявили психологические особенности проявления прокрастинации личности. В ходе проведения исследования были выявлены отрицательные зависимости прокрастинации от общей способности самоуправления (и составляющих её свойств), а также от осмысленности жизни (и входящих в её основу феноменов). Таким образом, для получения более точной информации о выявленных связях между прокрастинацией и психологических свойствах ценностно-смыслового и самоуправленческого уровня, следует увеличить как число респондентов, так и расширить выборку территориально, то есть взять не только город Екатеринбург, но и вузы по всей России. Кроме того, несмотря на статистически не подтвержденную гипотезу о зависимости проявления

прокрастинации от иррациональных установок, были выявлены взаимодействия между уровнем фрустрационной толерантности и различными психологическими особенностями из уровней самоуправления и ценностно-смыслового, что позволяет предположить не прямую зависимость проявления прокрастинации от установок личности и задает перспективу для дальнейших исследований.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417–436.
2. Binder, K. (2000). The effect of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being. Unpublished master's thesis, Canada: Carleton University
3. Clark J, Hill O. Academic procrastination among African-American college students. *Psychol Rep* 1994; 75: 931-6.
4. Ferrari JR, O'Callaghan J, Newbegin I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *N Am J Psychol* 2005; 7: 1-6.
5. Flett Gordon L, Kirk R. Blankstein, and Thomas R Martin "Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety. Springer, US: Procrastination and Task Avoidance 1995; pp. 137-67.
6. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma // *European Journal of Personality*. 1997. Vol. 11. P. 267—278
7. Loa JI. Academic procrastination and parenting styles in psychology students. *Anima, Indonesian. Psychol J* 2012; 4(27): 223-31.
8. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31, № 4. P. 487—500.
9. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *J Couns Psychol* 31(4): 503-509.
10. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // *Psychological Bulletin*. - 2007. -№ 133(1). - P. 65-94.
11. Yuen LM. Procrastination: Why do you do it, what to do about it. Reading, PA: Addison-Wesley 1983.
12. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. – СПб., 2004.

13. Березин В.Ф. Психическая адаптация и тревога. – СПб.: Питер, 2000.
14. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. Часть 1. // Психологический журнал, 2006, том 27, №2.
15. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса. Часть 2. // Психологический журнал, 2006, том 27, №2.
16. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
17. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников. Материалы научно-практических конгрессов Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т.2, М., 2008.
18. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. // Вопросы психологии, 2010, №3.
19. Виндекер О. С, Останина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) //Актуальные проблемы психологического знания. – Москва, 2014. - № 1. – С. 116–126. 52
20. Волков Б.С. Психология юности и молодости. – М.: Академический проект, 2006.
21. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (Обзор) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1.  
76
22. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал, №6, 2006.
23. Дэриэли Дэн. Поведенческая экономика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

24. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем (в культуре, образовании, науки, норме и патологии). - М.; Т.: Томский государственный университет, 2004. - 460 с.
25. Залевский Г.В., Козлова Н.В. Психическая ригидность – флексибельность как акмеологический инвариант профессионализма // Сибирский психологический журнал. 2006. № 22. С. 146–149.
25. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011.
26. Карандашев В.Н., Лебедева М.С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию методики Ч. Спилбергера. – СПб.: Речь, 2004.
27. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008, №3.
28. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. — 2012. — №9. — С. 243-246.
29. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013, № 2.
30. Комиссарова Л.Г. Особенности самоотношения студентов с Яориентированным перфекционизмом // Вестник Бурятского государственного университета, 2012. - Вып. 5: Психология, социальная работа.
31. Косороткина М. С. Понятие перфекционизма в современной психологии // Ананьевские чтения - 2009: Материалы научной конференции. СПб., 2009. Вып. 2. С. 267-271.
32. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития – СПб.: Питер, 2008.
33. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал, 2005, том 26, №2, с. 5-15.



34. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. // Психологический журнал, 2008, том 29, №2, с. 88-95.
35. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). Журнал практического психолога, 2007.
36. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Сост. и общ ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с
37. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии, 2013, №1.
38. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998.
39. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. – 2-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2003. С.217-21
40. Неврюев А.Н. Особенности тревожности и статуса в группе у студентов, подверженных прокрастинации. // Материалы докладов XV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов»
41. Панфилова А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: учеб. пособие. - 2-е издание. - СПб. : Знание, 2004. - 495 с. (с. 416-417)
42. Панькова Е.Ю. Академическая прокрастинация у студентов – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет.
43. Перре М., Бауманн У. Клиническая психология – СПб.: Питер, 2007.
44. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2011, №2.

45. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. — 368 с.
46. Семенова Ф.О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета, 2012, № 83.
47. Старченкова Е.С., Посадный С.А. К вопросу проактивного совладающего поведения // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Кострома, 2010.
48. Ткачева С.В. Анализ теоретических подходов к изучению проявлений синдрома прокрастинации в зависимости от мотивации учения у студентов педагогического ВУЗа. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет.
49. Хухлаева О.В. Психология развития: Молодость, зрелость, старость: учеб. пособие. – М.: Академия, 2009.
50. Хонский С. И., Мунтян А. С. Взаимосвязь стрессоустойчивости и прокрастинации студентов с различным уровнем увлечённости учёбой // Молодой ученый. — 2017. — №44. — С. 144-147.
51. Ясная В. А, Ениколопов С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии, 2007, №4.
52. Дородейко А.В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения // Студенческое научное общество СПбГУ, 2013. - [Электронный ресурс]: <http://sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210> (дата обращения: 15.01.2019)
53. Котов С. В. Мотивация «на успех» и мотивация «на избегание неудач» в контексте позитивной психологии // Молодой ученый. — 2012. — №4. — С. 360-362. — URL <https://moluch.ru/archive/39/4498/> (дата обращения: 12.01.2019).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale)

Инструкция. Для описания собственной личности люди могут использовать разные характеристики. Определите, пожалуйста, насколько характерно или не характерно для Вас каждое из следующих утверждений. Для этого используйте пятибалльную систему ответов. В колонке с правой стороны укажите балл, наилучшим образом характеризующий Вас.

- 1 балл - в высшей степени не характерно;
- 2 балла - в умеренной степени не характерно;
- 3 балла - нейтрально (утверждение никак Вас не характеризует);
- 4 балла - в умеренной степени характерно;
- 5 баллов - в высшей степени характерно.

1.	Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней назад	
2.	Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать	
3.	Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же возвращаю ее, независимо от указанной даты возврата	
4.	Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю из постели	
5.	Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его отправлю	
6.	Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки	
7.	Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий, - просто сесть и сделать их	
8.	Я, как правило, принимаю решения как можно скорее	
9.	Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнять	
10.	Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку	
11.	Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту	
12.	Когда близится срок завершения работы, я часто впустую трачу время на другие вещи	
13.	Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу	
14.	Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано	
15.	Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо	
16.	Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому году в последнюю минуту	
17.	Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту	
18.	Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела	
19.	Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра»	
20.	Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устроюсь отдохнуть	

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика способность самоуправления (тест ССУ) Н. М. Пейсахов

### Инструкция

Предлагаема анкета даёт возможность узнать о способностях владеть собой в различных ситуациях. В анкете приведены две группы утверждений:

1. Утверждения, требующие обращения к опыту, например, п. 5. Если вы действительно часто оцениваете свои действия и поступки, стараетесь найти ответ на поставленный вопрос, то смело отвечайте «да», а если вы это делаете редко, то отвечайте «нет».
2. Утверждения, характеризующие ваши отношения к общепринятому мнению, например, п. 28. Если вы согласны с мнением, то отвечайте «да», а если не согласны, то отвечайте «нет». Ответ «да» обозначен «+», ответ «нет» - знаком «-» (минус).

### Анкета

1. Практика показывает, что я верно определяю свои возможности в любой деятельности.
2. Я предусмотрительный человек.
3. Берусь только за то, что смогу довести до конца.
4. Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы добиться задуманного.
5. Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос «Что такое хорошо и что такое плохо?».
6. Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».
7. Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.
8. Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.
9. У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается сразу.
10. В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.

- 10.Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.
- 10.Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиваться хороших результатов.
- 11.Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.
- 12.На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.
- 13.Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.
- 14.Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.
- 15.Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.
- 16.Я четко представляю свои жизненные перспективы.
- 17.Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.
- 18.В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один — отрежь».
- 18.Уделяю много времени тому, чтобы понять, с каких позиций надо оценивать свои действия.
- 22.В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.
- 23.Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.
- 24.Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.
- 25.Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.
- 22.Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.
- 22.Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.
- 23.Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а полагается на естественный ход событий.
- 24.Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.
- 25.Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.
- 26.Обычно мало слежу за своей речью.

27. Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.
28. Что я хочу и что должен делать — вот предмет моих постоянных раздумий.
29. Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.
30. Обычно с самого начала четко представляю будущий результат.
31. Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.
32. У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оцениваю свой труд.
33. Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.
39. Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.
40. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.
41. Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.
42. Жизнь так сложна, что считаю, пустой тратой времени предвосхищать ход событий
43. Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.
44. Считаю, что планируй, не планируй, а обстоятельства всегда сильнее.
45. В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.
46. Мне обычно не удаётся найти правильное решение из-за большого количества возможных вариантов.
47. В ссорах не замечаю, как «выхожу из себя».
48. Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчёты.

Способность самоуправления оценивается по данной методике на основе *обработки результатов* анкеты. Подсчитать количество ответов «да» и «нет» в первой строке (см. контрольную карточку), найти

сумму; затем — количество ответов «да» и «нет» во второй строке, найти сумму и т. д.

						Результат, баллы	Наименование этапов самоуправления	Оценка уровня самоуправления по шкале
Да			Нет					
1	17	33	9	25	41	$\Sigma = 1+2=3$	Анализ противоречий	средний
2	18	34	10	26	42	$\Sigma = 2+0=2$	Прогнозирование	Ниже среднего
3	19	35	11	27	43	$\Sigma = 3+2=5$	Целеполагание	Выше среднего
4	20	36	12	28	44	$\Sigma = 1+2=3$	Планирование	средний
5	21	37	13	29	45		Критерий оценки качества	
6	22	38	14	30	46		Принятие решения	
7	23	39	15	31	47		Самоконтроль	
8	24	40	16	32	48		Коррекция	
						Общая сумма	Общая способность самоуправления	

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьева

**Инструкция:** Вам будут предложены пары противоположных утверждений.

Ваша задача — выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны).

1.	Обычно мне очень скучно.	3210123	Обычно я полон энергии.
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в	3210123	Я осуществил многое из



	осуществлении своих жизненных планов.		того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3210123	Если бы я мог выбирать, то бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей, и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.

17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей асимметричной шкале по следующему правилу:

В восходящую шкалу 1234567 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7654321 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) — полюсу ее отсутствия.

Например, если по первому пункту у Вас был следующий результат 3210123, то после перевода в восходящую шкалу вы получите 5 баллов.

Если по второму пункту у Вас был похожий результат по начальной шкале: 3210123, то после перевода в нисходящую шкалу вы получите 3 балла.

После перевода всех двадцати пунктов в восходящие или нисходящие шкалы суммируются баллы по соответствующим субшкалам и заносятся в таблицу.

Субшкала 1 (Цели) – подсчитывается суммированием пунктов (пп.) 3, 4, 10, 16, 17, 18.;

Субшкала 2 (Процесс) – пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.;

Субшкала 3 (Результат) – пп. 8, 9, 10, 12, 20.;

Субшкала 4 (Локус контроля – Я) – пп. 1, 15, 16, 19.;

Субшкала 5 (Локус контроля – жизнь) – пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методика диагностики иррациональных установок. Альберт Эллис

Инструкция. Оцените каждое из утверждений, поставив выбранную букву напротив вопроса, соответствующих вашему отношению к утверждению:

А – полностью согласен;

В - не уверен

С – полностью не согласен.

Вопросы теста:

1. Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно.
2. Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: «Мне не следовало этого делать».
3. Люди, несомненно, должны жить по законам.
4. Не существует ничего такого, чего я «не выношу».
5. Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.
6. Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны.
7. В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.
8. Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне.
9. Существуют вещи, которые я не могу вынести.
10. Мое чувство «собственной ценности» не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе.
11. Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.
12. Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.
13. Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний.
14. Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они

- ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации.
15. Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на «хороших» и «плохих».
16. Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.
17. В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.
18. Дети должны, в конце концов, научиться выполнять свои обязанности.
19. Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе.
20. Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется.
21. Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.
22. Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого, во что бы то ни стало.
23. Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.
24. Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.
25. Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.
26. Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.
27. Если я принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.
28. В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, например, поздно просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате.
29. Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи.
30. Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим,— плохой

человек.

31. Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.

32. Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.

33. Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу.

34. Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.

35. От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя, преподаватели), зависит, как я оцениваю самого себя.

36. Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.

37. Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые я продолжаю делать.

38. Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется.

39. Это совершенно невыносимо, когда все идет не так, как мне хочется.

40. Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в учебе или же по своим социальным достижениям.

41. Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе.

42. Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле.

43. Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать.

44. Иногда (на работе или в учебе) люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.

45. Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю законы, мое чувство собственной ценности понижается.

46. Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными.

47. Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе.
48. Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают.
49. Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю относиться к ним с пониманием и принятием.
50. Важно учить детей тому, чтобы они были «хорошими мальчиками» и «хорошими девочками»: прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей.

#### Ключ к тесту А. Эллиса.

Проставляем за каждый ответ баллы

А — 1 балл, кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 — для них 3 балла.

В — 2 балла.

С — 3 балла, кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 — для них 1 балл

#### Обработка результатов методики Эллиса.

Далее, суммируем ответы по каждой шкале:

Катастрофизация 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46

Должествование в отношении себя 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47

Должествование в отношении других 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Самооценка и рациональность мышления 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Фрустрационная толерантность 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

#### Интерпретация, расшифровка к тесту Эллиса.

Шкала «катастрофизации» отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит об обратном.

Показатели шкал «должествования в отношении себя» и «должествования

в отношении других» указывают на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и другим.

«Оценочная установка» показывает то, как человек оценивает себя и других. Наличие такой установки может свидетельствовать о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.

Другие две шкалы — оценка фрустрационной толерантности личности, которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости) и общая оценка степени рациональности мышления.

Расшифровка полученных результатов:

Менее 15 баллов — Ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональных установок, ведущих к стрессам.

От 15 до 22 — Наличие иррациональной установки. Средняя вероятность возникновения и развития стресса.

Более — 22 Иррациональные установки отсутствуют.



# ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Общая корреляционная матрица

	Провести	Возраст	Анализ	Промышлен	Целеполагание	Планирование	Контроль	Принятие	Самоконтроль	Коррекция	Общая	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат	ЛК - Я	ЛК - Жизнь	Осмысленность	Казнотворность	Доля в	Доля в	Самостоятельность	Фрустрация
Провести	1.000																					
Возраст	0.242	1.000																				
Анализ	-0.156	-0.156	1.000																			
Промышлен	0.107	0.107	0.125	1.000																		
Целеполагание	-0.195	-0.195	0.100	0.100	1.000																	
Планирование	-0.148	-0.148	0.100	0.100	0.100	1.000																
Контроль	-0.125	-0.125	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000															
Принятие	-0.100	-0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000														
Самоконтроль	-0.088	-0.088	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000													
Коррекция	-0.071	-0.071	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000												
Общая	-0.054	-0.054	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000											
Цели в жизни	-0.031	-0.031	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000										
Процесс жизни	-0.011	-0.011	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000									
Результат	-0.001	-0.001	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000								
ЛК - Я	-0.001	-0.001	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000							
ЛК - Жизнь	-0.001	-0.001	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000						
Осмысленность	-0.001	-0.001	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000					
Казнотворность	-0.001	-0.001	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000				
Доля в отношении себя	-0.001	-0.001	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000			
Доля в отношении других	-0.001	-0.001	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000		
Самостоятельность	-0.001	-0.001	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000	
Фрустрация	-0.001	-0.001	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	1.000

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Корреляционная матрица выборки с низким уровнем прокрастинации

	Прокрастинация	Возраст	Анализ противоречий	Прокрастинировать	Целеполагание	Планирование	Оценки качества	Принятие решения	Самоконтроль	Коррекция	Саморегуляция	Цент в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	ЛК-Я	ЛК-Жизнь	Осмысленность	Катастрофизация	Отношение к себе	Отношение к другим	Разнообразие	в	я
Прокрастинация	Корреляция	1.000																					
Возраст	Знач.	-0.145	-0.335	-0.289	-0.477	-0.133	-0.174	-0.391	-0.187	-0.278	-0.488	-0.18	-0.227	-0.291	-0.162	-0.239	-0.282	-0.074	-0.188	-0.445	-0.091	-0.232	0.091
Анализ противоречий	Корреляция	-0.145	1.000	-0.115	-0.081	-0.282	-0.150	-0.218	-0.343	-0.282	-0.258	-0.139	-0.219	-0.277	-0.230	-0.248	-0.482	-0.042	-0.137	-0.679	-0.027	-0.098	-0.105
Прокрастинировать	Знач.	0.371	0.385	0.071	0.019	0.189	0.257	0.178	0.131	0.169	0.109	0.188	0.179	0.172	0.084	0.153	0.123	0.148	0.220	0.325	0.879	0.254	
Целеполагание	Корреляция	-0.477	-0.081	1.000	-0.029	-0.288	-0.008	-0.000	0.14	0.100	0.000	0.14	-0.022	0.000	0.022	0.114	0.051	0.684	0.116	0.684	0.124	0.008	
Планирование	Знач.	0.071	0.029	0.000	1.000	-0.168	0.012	0.389	0.361	0.172	0.634	0.402	0.413	0.602	0.316	0.457	0.230	0.002	0.025	0.025	0.244	0.394	
Оценки качества	Корреляция	-0.391	0.289	-0.187	0.000	1.000	0.15	0.514	0.376	0.240	0.782	0.414	0.422	0.391	0.303	0.47	0.436	-0.180	-0.229	0.129	0.129	0.180	
Корректирующие действия	Знач.	0.001	0.007	0.001	0.001	0.001	0.001	1.000	0.005	0.025	0.000	0.011	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
Принятие решения	Корреляция	-0.488	-0.258	-0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.000	0.003	0.594	0.315	0.352	0.195	0.213	0.240	0.192	0.324	0.324	0.324	0.324	0.324	
Саморегуляция	Знач.	0.18	0.188	0.131	0.14	0.169	0.109	0.178	0.131	0.169	0.109	0.188	0.179	0.172	0.084	0.153	0.123	0.148	0.220	0.325	0.879	0.254	
Коррекция	Корреляция	-0.258	-0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.000	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	
Самонастройка	Знач.	0.001	0.007	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	1.000	0.003	0.594	0.315	0.352	0.195	0.213	0.240	0.192	0.324	0.324	0.324	
Цент в жизни	Корреляция	-0.227	-0.219	0.014	0.008	0.007	0.303	0.000	0.001	0.001	0.001	0.001	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
Процесс жизни	Знач.	-0.291	-0.277	-0.289	-0.477	-0.133	-0.174	-0.391	-0.187	-0.278	-0.488	-0.18	-0.227	-0.291	-0.162	-0.239	-0.282	-0.074	-0.188	-0.445	-0.091	-0.232	
Результат жизни	Корреляция	-0.289	-0.277	-0.289	-0.477	-0.133	-0.174	-0.391	-0.187	-0.278	-0.488	-0.18	-0.227	-0.291	-0.162	-0.239	-0.282	-0.074	-0.188	-0.445	-0.091	-0.232	
ЛК-Я	Корреляция	-0.162	-0.239	-0.282	-0.074	-0.188	0.257	0.178	0.131	0.169	0.109	0.188	0.179	0.172	0.084	0.153	0.123	0.148	0.220	0.325	0.879	0.254	
ЛК-Жизнь	Корреляция	-0.239	-0.248	-0.482	-0.042	-0.137	-0.679	-0.027	-0.098	-0.042	-0.137	-0.679	-0.027	-0.098	-0.042	-0.137	-0.679	-0.027	-0.098	-0.042	-0.137	-0.679	
Осмысленность жизни	Знач.	0.188	0.188	0.131	0.14	0.169	0.109	0.178	0.131	0.169	0.109	0.188	0.179	0.172	0.084	0.153	0.123	0.148	0.220	0.325	0.879	0.254	
Катастрофизация	Корреляция	-0.074	-0.042	0.14	0.003	0.005	0.236	0.054	0.192	0.182	0.236	0.054	0.192	0.182	0.236	0.054	0.192	0.182	0.236	0.054	0.192	0.182	
Отношение себя	Знач.	0.188	0.188	0.131	0.14	0.169	0.109	0.178	0.131	0.169	0.109	0.188	0.179	0.172	0.084	0.153	0.123	0.148	0.220	0.325	0.879	0.254	
Отношение других	Корреляция	-0.075	-0.013	-0.082	-0.068	-0.079	-0.008	-0.035	-0.073	0.038	-0.051	0.037	0.038	0.038	0.037	0.038	0.038	0.038	0.038	0.038	0.038	0.038	
Разнообразие	Корреляция	0.091	-0.027	0.247	0.244	0.151	-0.095	0.145	0.281	0.383	0.344	0.375	0.344	0.375	0.344	0.375	0.344	0.375	0.344	0.375	0.344	0.375	
Фрустрация	Корреляция	-0.232	0.009	-0.28	-0.394	-0.180	-0.028	0.141	-0.054	0.003	0.318	0.109	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	
Полнота	Знач.	0.149	0.94	0.001	0.012	0.205	0.874	0.387	0.003	0.318	0.109	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	0.030	

### Корреляционная матрица выборки с высоким уровнем прокрастинации

83

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### Средние значения показателей выборок

	Группа											
	низкая			средняя			высокая			Всего		
	Среднее	Стандартное отклонение	N	Среднее	Стандартное отклонение	N	Среднее	Стандартное отклонение	N	Среднее	Стандартное отклонение	N
Возраст	19,60	2,307	28	19,61	2,217	49	20,12	2,304	32	19,80	2,276	109
Прокрастинация	46,85	5,605	28	55,50	1,816	49	66,49	5,883	32	56,46	9,879	109
Анализ противоречий	4,33	1,385	28	3,68	1,442	49	3,22	1,406	32	3,74	1,474	109
Прогнозирование	4,75	1,056	28	4,36	1,224	49	3,56	1,550	32	4,20	1,393	109
Целеполагание	4,20	1,159	28	3,50	1,503	49	2,95	1,499	32	3,55	1,475	109
Планирование	3,90	1,355	28	3,43	1,260	49	2,51	1,399	32	3,26	1,468	109
Критерий оценки качества	3,80	1,324	28	3,25	1,175	49	2,71	1,553	32	3,25	1,448	109
Принятие решения	4,45	1,395	28	3,93	,979	49	3,24	1,445	32	3,86	1,411	109
Самоконтроль	4,10	1,257	28	3,36	1,283	49	2,90	1,446	32	3,46	1,424	109
Коррекция	3,63	1,192	28	3,00	1,155	49	3,07	1,367	32	3,26	1,272	109
Общая сп самоуправления	33,15	6,773	28	28,50	5,433	49	24,17	8,330	32	28,58	8,048	109
Цели в жизни	32,43	6,101	28	29,68	7,935	49	27,95	7,201	32	30,04	7,224	109
Процесс жизни	31,75	6,500	28	29,93	7,247	49	27,17	5,933	32	29,56	6,738	109
Результат жизни	26,73	5,440	28	25,00	5,761	49	23,37	4,969	32	25,02	5,499	109
ЛК - Я	21,45	4,025	28	20,54	4,811	49	19,07	4,327	32	20,32	4,432	109
ЛК - Жизнь	32,53	6,206	28	29,79	7,510	49	28,56	6,095	32	30,33	6,694	109
Осмысленность жизни	106,75	18,652	28	99,75	20,714	49	93,41	16,753	32	99,94	19,240	109
Катастрофизация	15,20	2,233	28	15,68	3,289	49	15,98	3,205	32	15,61	2,902	109
Долж в отношении себя	15,20	2,775	28	16,18	3,007	49	16,12	2,909	32	15,80	2,896	109
Долж в отношении других	18,73	2,320	28	18,46	2,285	49	18,98	2,264	32	18,75	2,278	109
Самооценка и рациональность	19,05	2,917	28	18,61	3,107	49	19,44	3,163	32	19,08	3,049	109
Фрустрационная толерантность	19,55	3,948	28	18,32	3,068	49	19,41	4,141	32	19,18	3,820	109

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### Ранги. Критерий Манна-Уитни.

Группа		N	Средний ранг	Сумма рангов
Возраст	низкая	28	38,10	1524,00
	высокая	32	43,83	1797,00
	Всего	60		
Прокрастинация	низкая	28	20,50	820,00
	высокая	32	61,00	2501,00
	Всего	60		
Анализ противоречий	низкая	28	49,58	1983,00
	высокая	32	32,63	1338,00
	Всего	60		
Прогнозирование	низкая	28	50,30	2012,00
	высокая	32	31,93	1309,00
	Всего	60		
Целеполагание	низкая	28	50,19	2007,50
	высокая	32	32,04	1313,50
	Всего	60		
Планирование	низкая	28	51,01	2040,50
	высокая	32	31,23	1280,50
	Всего	60		
Критерий оценки качества	низкая	28	49,41	1976,50
	высокая	32	32,79	1344,50
	Всего	60		
Принятие решения	низкая	28	49,90	1996,00
	высокая	32	32,32	1325,00
	Всего	60		
Самоконтроль	низкая	28	50,50	2020,00
	высокая	32	31,73	1301,00
	Всего	60		
Коррекция	низкая	28	46,35	1854,00
	высокая	32	35,78	1467,00
	Всего	60		
Общая сп самоуправления	низкая	28	53,60	2144,00
	высокая	32	28,71	1177,00
	Всего	60		
Цели в жизни	низкая	28	48,44	1937,50
	высокая	32	33,74	1383,50
	Всего	60		
Процесс жизни	низкая	28	48,94	1957,50
	высокая	32	33,26	1363,50
	Всего	60		
Результат жизни	низкая	28	49,54	1981,50

	высокая	32	32,67	1339,50
	Всего	60		
ЛК - Я	низкая	28	47,09	1883,50
	высокая	32	35,06	1437,50
	Всего	60		
ЛК - Жизнь	низкая	28	48,54	1941,50
	высокая	32	33,65	1379,50
	Всего	60		
Осмысленность жизни	низкая	28	49,28	1971,00
	высокая	32	32,93	1350,00
	Всего	60		
Катастрофизация	низкая	28	39,11	1564,50
	высокая	32	42,84	1756,50
	Всего	60		
Долж в отношении себя	низкая	28	37,31	1492,50
	высокая	32	44,60	1828,50
	Всего	60		
Долж в отношении других	низкая	28	38,49	1539,50
	высокая	32	43,45	1781,50
	Всего	60		
Самооценка и рациональность	низкая	28	39,50	1580,00
	высокая	32	42,46	1741,00
	Всего	60		
Фрустрационная толерантность	низкая	28	40,81	1632,50
	высокая	32	41,18	1688,50
	Всего	60		



## ПРИЛОЖЕНИЕ 10

### Регрессионный анализ.

Сводка для модели.

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,659 <sup>a</sup>	,434	,305	8,234
2	,659 <sup>b</sup>	,434	,313	8,188
3	,659 <sup>c</sup>	,434	,321	8,143
4	,658 <sup>d</sup>	,434	,328	8,101
5	,657 <sup>e</sup>	,432	,333	8,067
6	,656 <sup>f</sup>	,431	,339	8,031
7	,656 <sup>g</sup>	,430	,345	7,996
8	,654 <sup>h</sup>	,428	,350	7,966
9	,654 <sup>i</sup>	,428	,356	7,926
10	,653 <sup>j</sup>	,427	,362	7,891
11	,652 <sup>k</sup>	,425	,366	7,865
12	,649 <sup>l</sup>	,421	,368	7,852
13	,647 <sup>m</sup>	,419	,373	7,825
14	,643 <sup>n</sup>	,413	,373	7,825
15	,638 <sup>o</sup>	,407	,372	7,830
16	,629 <sup>p</sup>	,396	,366	7,865
17	,616 <sup>q</sup>	,380	,356	7,928

q. Предикторы: (константа), Целеполагание, Процесс жизни, ЛК-жизнь, Осмысленность жизни

ANOVA<sup>a,b</sup>

Модель	Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Значимость
1 Регрессия	672,648	20	33,632	1,157	,377 <sup>c</sup>
Остаток	552,452	19	29,076		
Всего	1225,100	39			
2 Регрессия	672,485	19	35,394	1,281	,293 <sup>d</sup>
Остаток	552,615	20	27,631		
Всего	1225,100	39			
3 Регрессия	671,852	18	37,325	1,417	,221 <sup>e</sup>
Остаток	553,248	21	26,345		
Всего	1225,100	39			
4 Регрессия	671,338	17	39,490	1,569	,159 <sup>f</sup>
Остаток	553,762	22	25,171		
Всего	1225,100	39			
5 Регрессия	670,075	16	41,880	1,735	,111 <sup>g</sup>
Остаток	555,025	23	24,132		
Всего	1225,100	39			

6	Регрессия	667,230	15	44,482	1,914	,076 <sup>h</sup>
	Остаток	557,870	24	23,245		
	Всего	1225,100	39			
7	Регрессия	659,453	14	47,104	2,082	,053 <sup>i</sup>
	Остаток	565,647	25	22,626		
	Всего	1225,100	39			
8	Регрессия	650,897	13	50,069	2,267	,037 <sup>j</sup>
	Остаток	574,203	26	22,085		
	Всего	1225,100	39			
9	Регрессия	642,121	12	53,510	2,478	,025 <sup>k</sup>
	Остаток	582,979	27	21,592		
	Всего	1225,100	39			
10	Регрессия	624,958	11	56,814	2,651	,018 <sup>l</sup>
	Остаток	600,142	28	21,434		
	Всего	1225,100	39			
11	Регрессия	609,231	10	60,923	2,869	,013 <sup>m</sup>
	Остаток	615,869	29	21,237		
	Всего	1225,100	39			
12	Регрессия	599,090	9	66,566	3,190	,008 <sup>n</sup>
	Остаток	626,010	30	20,867		
	Всего	1225,100	39			
13	Регрессия	579,658	8	72,457	3,480	,006 <sup>o</sup>
	Остаток	645,442	31	20,821		
	Всего	1225,100	39			
14	Регрессия	540,293	7	77,185	3,607	,006 <sup>p</sup>
	Остаток	684,807	32	21,400		
	Всего	1225,100	39			
15	Регрессия	492,602	6	82,100	3,699	,006 <sup>q</sup>
	Остаток	732,498	33	22,197		
	Всего	1225,100	39			
16	Регрессия	458,405	5	91,681	4,066	,005 <sup>r</sup>
	Остаток	766,695	34	22,550		
	Всего	1225,100	39			
17	Регрессия	421,476	4	105,369	4,589	,004 <sup>s</sup>
	Остаток	803,624	35	22,961		
	Всего	1225,100	39			

Коэффициенты<sup>a,b</sup>

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
	B	Стандартная ошибка	Бета		
1 (Константа)	78,767	16,942		4,649	,000



	Возраст	- ,719	,462	- ,296	-1,558	,136
	Анализ противоречий	- ,591	,972	- ,146	- ,608	,550
	Прогнозирование	,101	1,346	,019	,075	,941
	Целеполагание	-1,396	1,328	- ,289	-1,051	,306
	Планирование	- ,523	1,015	- ,126	- ,515	,613
	Критерий оценки качества	,970	,967	,229	1,003	,329
	Принятие решения	- ,952	1,141	- ,237	- ,834	,414
	Самоконтроль	- ,178	1,098	- ,040	- ,162	,873
	Коррекция	- ,291	,983	- ,062	- ,297	,770
	Цели в жизни	,358	,432	,390	,829	,418
	Процесс жизни	,945	,579	1,096	1,633	,119
	Результат жизни	,943	,753	,915	1,252	,226
	ЛК - Я	,776	,545	,558	1,424	,171
	ЛК - Жизнь	,586	,535	,649	1,096	,287
	Осмысленность жизни	- ,984	,426	-3,274	-2,308	,032
	Катастрофизация	,107	,686	,043	,156	,878
	Долж в отношении себя	- ,069	,434	- ,034	- ,159	,876
	Долж в отношении других	- ,274	,694	- ,113	- ,394	,698
	Самооценка и рациональность	,283	,423	,147	,668	,512
	Фрустрационная толерантность	- ,198	,411	- ,139	- ,482	,636
2	(Константа)	78,639	16,431		4,786	,000
	Возраст	- ,724	,447	- ,298	-1,620	,121
	Анализ противоречий	- ,578	,932	- ,143	- ,620	,542
	Целеполагание	-1,355	1,180	- ,280	-1,148	,264
	Планирование	- ,533	,981	- ,129	- ,543	,593
	Критерий оценки качества	,988	,913	,233	1,082	,292
	Принятие решения	- ,961	1,105	- ,239	- ,870	,395
	Самоконтроль	- ,160	1,044	- ,036	- ,153	,880
	Коррекция	- ,318	,891	- ,068	- ,357	,725
	Цели в жизни	,369	,397	,401	,929	,364
	Процесс жизни	,947	,564	1,099	1,681	,108
	Результат жизни	,944	,734	,916	1,285	,213
	ЛК - Я	,784	,522	,563	1,501	,149
	ЛК - Жизнь	,582	,518	,644	1,123	,275
	Осмысленность жизни	- ,987	,414	-3,284	-2,386	,027
	Катастрофизация	,106	,669	,042	,158	,876
	Долж в отношении себя	- ,063	,416	- ,031	- ,151	,881
	Долж в отношении других	- ,262	,661	- ,109	- ,397	,696

	Самооценка и рациональность	,288	,408	,150	,706	,488
	Фрустрационная толерантность	-,199	,401	-,140	-,496	,625
3	(Константа)	78,019	15,537		5,022	,000
	Возраст	-,725	,436	-,298	-1,662	,111
	Анализ противоречий	-,564	,906	-,139	-,623	,540
	Целеполагание	-1,315	1,123	-,272	-1,171	,255
	Планирование	-,541	,956	-,131	-,566	,577
	Критерий оценки качества	,985	,891	,233	1,105	,282
	Принятие решения	-,948	1,076	-,236	-,881	,388
	Самоконтроль	-,141	1,012	-,032	-,140	,890
	Коррекция	-,334	,865	-,071	-,386	,704
	Цели в жизни	,375	,386	,408	,972	,342
	Процесс жизни	,943	,550	1,094	1,716	,101
	Результат жизни	,947	,717	,919	1,321	,201
	ЛК - Я	,767	,498	,551	1,540	,139
	ЛК - Жизнь	,554	,472	,613	1,173	,254
	Осмысленность жизни	-,976	,398	-3,248	-2,453	,023
	Катастрофизация	,113	,652	,045	,173	,865
	Долж в отношении других	-,256	,644	-,106	-,397	,695
	Самооценка и рациональность	,268	,378	,140	,710	,485
	Фрустрационная толерантность	-,221	,364	-,156	-,607	,550
4	(Константа)	77,386	14,528		5,327	,000
	Возраст	-,707	,408	-,291	-1,732	,097
	Анализ противоречий	-,582	,876	-,144	-,664	,514
	Целеполагание	-1,323	1,096	-,274	-1,208	,240
	Планирование	-,587	,877	-,142	-,670	,510
	Критерий оценки качества	,953	,841	,225	1,133	,270
	Принятие решения	-,931	1,045	-,232	-,891	,382
	Коррекция	-,361	,823	-,077	-,439	,665
	Цели в жизни	,397	,343	,432	1,157	,260
	Процесс жизни	,949	,536	1,100	1,772	,090
	Результат жизни	,942	,700	,915	1,347	,192
	ЛК - Я	,753	,477	,541	1,578	,129
	ЛК - Жизнь	,564	,456	,624	1,238	,229
	Осмысленность жизни	-,982	,386	-3,269	-2,542	,019
	Катастрофизация	,137	,613	,055	,224	,825
	Долж в отношении других	-,254	,629	-,105	-,404	,690

	Самооценка и рациональность	,260	,365	,135	,713	,483
	Фрустрационная толерантность	-,235	,342	-,165	-,686	,500
5	(Константа)	77,131	14,181		5,439	,000
	Возраст	-,696	,397	-,287	-1,754	,093
	Анализ противоречий	-,530	,827	-,131	-,641	,528
	Целеполагание	-1,312	1,072	-,271	-1,224	,233
	Планирование	-,570	,856	-,138	-,667	,512
	Критерий оценки качества	1,005	,791	,237	1,270	,217
	Принятие решения	-,921	1,022	-,229	-,901	,377
	Коррекция	-,381	,801	-,081	-,476	,639
	Цели в жизни	,383	,330	,417	1,160	,258
	Процесс жизни	,984	,502	1,141	1,962	,062
	Результат жизни	,867	,600	,841	1,444	,162
	ЛК - Я	,748	,467	,537	1,602	,123
	ЛК - Жизнь	,577	,443	,639	1,303	,205
	Осмысленность жизни	-,978	,378	-3,256	-2,589	,016
	Долж в отношении других	-,181	,526	-,075	-,343	,734
	Самооценка и рациональность	,275	,351	,143	,783	,442
	Фрустрационная толерантность	-,205	,308	-,144	-,664	,513
6	(Константа)	74,438	11,597		6,419	,000
	Возраст	-,714	,386	-,294	-1,848	,077
	Анализ противоречий	-,478	,798	-,118	-,599	,555
	Целеполагание	-1,287	1,049	-,266	-1,227	,232
	Планирование	-,576	,840	-,139	-,686	,500
	Критерий оценки качества	1,030	,773	,243	1,333	,195
	Принятие решения	-,864	,990	-,215	-,873	,391
	Коррекция	-,443	,766	-,094	-,578	,568
	Цели в жизни	,370	,322	,403	1,149	,262
	Процесс жизни	1,003	,489	1,163	2,049	,052
	Результат жизни	,775	,527	,752	1,469	,155
	ЛК - Я	,771	,454	,553	1,698	,103
	ЛК - Жизнь	,586	,434	,648	1,350	,190
	Осмысленность жизни	-,964	,369	-3,208	-2,615	,015
	Самооценка и рациональность	,292	,341	,152	,856	,401
	Фрустрационная толерантность	-,261	,257	-,184	-1,016	,320
7	(Константа)	73,422	11,309		6,492	,000

	Возраст	-,676	,376	-,278	-1,800	,084
	Анализ противоречий	-,491	,787	-,121	-,624	,538
	Целеполагание	-1,367	1,026	-,283	-1,332	,195
	Планирование	-,504	,819	-,122	-,615	,544
	Критерий оценки качества	,955	,752	,226	1,271	,215
	Принятие решения	-,912	,973	-,227	-,937	,358
	Цели в жизни	,371	,318	,404	1,168	,254
	Процесс жизни	,988	,482	1,146	2,049	,051
	Результат жизни	,793	,519	,770	1,528	,139
	ЛК - Я	,775	,448	,557	1,731	,096
	ЛК - Жизнь	,586	,428	,649	1,370	,183
	Осмысленность жизни	-,965	,364	-3,210	-2,652	,014
	Самооценка и рациональность	,262	,333	,137	,788	,438
	Фрустрационная толерантность	-,276	,252	-,194	-1,094	,284
8	(Константа)	70,459	10,108		6,970	,000
	Возраст	-,628	,363	-,259	-1,730	,096
	Анализ противоречий	-,490	,778	-,121	-,630	,534
	Целеполагание	-1,727	,833	-,357	-2,075	,048
	Критерий оценки качества	,975	,742	,230	1,314	,200
	Принятие решения	-1,047	,937	-,261	-1,118	,274
	Цели в жизни	,311	,299	,338	1,041	,307
	Процесс жизни	,922	,464	1,069	1,985	,058
	Результат жизни	,752	,509	,730	1,479	,151
	ЛК - Я	,773	,442	,555	1,748	,092
	ЛК - Жизнь	,506	,403	,560	1,257	,220
	Осмысленность жизни	-,887	,337	-2,950	-2,632	,014
	Самооценка и рациональность	,307	,321	,160	,955	,348
	Фрустрационная толерантность	-,240	,242	-,169	-,989	,332
9	(Константа)	70,295	9,992		7,035	,000
	Возраст	-,622	,359	-,256	-1,734	,094
	Целеполагание	-1,697	,822	-,351	-2,065	,049
	Критерий оценки качества	,887	,721	,210	1,231	,229
	Принятие решения	-1,314	,827	-,327	-1,589	,124
	Цели в жизни	,299	,295	,326	1,015	,319
	Процесс жизни	,959	,455	1,112	2,105	,045
	Результат жизни	,736	,502	,714	1,464	,155
	ЛК - Я	,802	,435	,576	1,844	,076
	ЛК - Жизнь	,557	,390	,616	1,426	,165

	Осмысленность жизни	-,911	,331	-3,030	-2,752	,010
	Самооценка и рациональность	,281	,315	,146	,892	,381
	Фрустрационная толерантность	-,250	,239	-,176	-1,046	,305
10	(Константа)	73,029	9,475		7,708	,000
	Возраст	-,571	,353	-,235	-1,618	,117
	Целеполагание	-1,709	,819	-,353	-2,087	,046
	Критерий оценки качества	1,012	,704	,239	1,436	,162
	Принятие решения	-1,225	,818	-,305	-1,498	,145
	Цели в жизни	,246	,288	,268	,857	,399
	Процесс жизни	1,117	,418	1,296	2,674	,012
	Результат жизни	,629	,486	,610	1,293	,206
	ЛК - Я	,786	,433	,564	1,814	,080
	ЛК - Жизнь	,628	,381	,695	1,649	,110
	Осмысленность жизни	-,935	,329	-3,112	-2,846	,008
	Фрустрационная толерантность	-,200	,231	-,141	-,864	,395
11	(Константа)	71,019	9,137		7,772	,000
	Возраст	-,512	,344	-,211	-1,485	,148
	Целеполагание	-1,673	,814	-,346	-2,055	,049
	Критерий оценки качества	1,098	,694	,259	1,582	,125
	Принятие решения	-1,279	,812	-,318	-1,577	,126
	Процесс жизни	1,037	,405	1,202	2,559	,016
	Результат жизни	,482	,453	,468	1,065	,296
	ЛК - Я	,802	,431	,576	1,863	,073
	ЛК - Жизнь	,619	,379	,686	1,635	,113
	Осмысленность жизни	-,803	,289	-2,672	-2,781	,009
	Фрустрационная толерантность	-,155	,224	-,109	-,691	,495
12	(Константа)	69,588	8,822		7,888	,000
	Возраст	-,527	,341	-,217	-1,547	,132
	Целеполагание	-1,694	,806	-,350	-2,100	,044
	Критерий оценки качества	1,120	,687	,265	1,630	,114
	Принятие решения	-1,390	,789	-,346	-1,762	,088
	Процесс жизни	1,020	,401	1,183	2,544	,016
	Результат жизни	,426	,442	,414	,965	,342
	ЛК - Я	,808	,427	,580	1,893	,068
	ЛК - Жизнь	,653	,372	,723	1,756	,089
	Осмысленность жизни	-,803	,286	-2,672	-2,805	,009
13	(Константа)	67,747	8,603		7,874	,000
	Возраст	-,457	,333	-,188	-1,375	,179

	Целеполагание	-1,873	,784	-,387	-2,389	,023
	Критерий оценки качества	1,086	,686	,257	1,584	,123
	Принятие решения	-1,176	,756	-,293	-1,556	,130
	Процесс жизни	1,055	,399	1,224	2,647	,013
	ЛК - Я	,664	,399	,477	1,663	,106
	ЛК - Жизнь	,665	,372	,737	1,791	,083
	Осмысленность жизни	-,678	,255	-2,256	-2,659	,012
14	(Константа)	57,727	4,637		12,449	,000
	Целеполагание	-1,876	,795	-,388	-2,361	,025
	Критерий оценки качества	1,174	,692	,277	1,696	,100
	Принятие решения	-1,144	,766	-,285	-1,493	,145
	Процесс жизни	1,164	,396	1,350	2,938	,006
	ЛК - Я	,753	,400	,541	1,884	,069
	ЛК - Жизнь	,746	,372	,826	2,005	,054
	Осмысленность жизни	-,747	,253	-2,486	-2,949	,006
15	(Константа)	58,736	4,672		12,571	,000
	Целеполагание	-2,142	,789	-,443	-2,715	,010
	Критерий оценки качества	,823	,663	,194	1,241	,223
	Процесс жизни	1,095	,401	1,269	2,731	,010
	ЛК - Я	,565	,386	,406	1,463	,153
	ЛК - Жизнь	,782	,378	,866	2,068	,047
	Осмысленность жизни	-,734	,258	-2,442	-2,846	,008
16	(Константа)	59,043	4,703		12,555	,000
	Целеполагание	-1,834	,755	-,379	-2,430	,021
	Процесс жизни	,992	,395	1,150	2,510	,017
	ЛК - Я	,493	,385	,354	1,280	,209
	ЛК - Жизнь	,791	,381	,876	2,076	,046
	Осмысленность жизни	-,677	,256	-2,253	-2,647	,012
17	(Константа)	59,592	4,725		12,611	,000
	Целеполагание	-1,844	,761	-,381	-2,422	,021
	Процесс жизни	,849	,382	,984	2,219	,033
	ЛК - Жизнь	,614	,358	,679	1,713	,095
	Осмысленность жизни	-,486	,210	-1,618	-2,319	,026